PORADNIK ORGANIZATORA



JAK PRZYGOTOWAĆ I PRZEPROWADZIĆ

ZAWODY SPORTOWE

Nr 7



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

JAK PRZYGOTOWAĆ I PRZEPROWADZIĆ ZAWODY SPORTOWE

Nr 7



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

281486
I — 7



br.

Na zlecenie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej
Warszawa 1951. Printed in Poland

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. form. B-6
na pap. druk sat V kl. 70 g w druk. wyd. MON
w Łodzi, skład rozpoczęto 5 10. 51 r., druk zakończ.
30.11 51 r. objętość: 2,75 ark. wyd., 5$^3/_4$ ark. druk.
Zam. nr 1059 D-2-29171

WSTĘP

Zawody sportowe są pewną formą egzaminu dla biorących w nich udział uczestników. Są sprawdzianem przygotowania sportowego i poczynionych postępów w opanowaniu poszczególnych dyscyplin sportu. Podobnie jak zespół nauczycielski w szkole stara się stworzyć uczniom najdogodniejsze warunki dla pomyślnego odbycia egzaminu, tak i organizatorzy zawodów powinni zapewnić uczestniczącym w nich zawodnikom możliwość osiągnięcia jak najlepszych wyników. Osiągnięcie wyniku sportowego nie powinno być jednak jedynym celem zawodów. Każde zawody należy wykorzystać jako jeden ze środków wychowawczego oddziaływania zarówno na uczestniczącą w nich młodzież, jak i na widzów.

Sport w Polsce Ludowej ma treść społeczną i polityczną, która zwłaszcza na zawodach powinna być przez organizatorów umiejętnie podkreślona. *Każde, na najmniejszą nawet skalę organizowane, zawody powinny odbywać się pod hasłem wiążącym je z aktualnymi zagadnieniami politycznymi i społecznymi.*

Nasz młody sport ludowy może już wykazać się szeregiem takich imprez o zasięgu ogólnokrajowym. „Biegi Nardowe“ na odznakę Sprawny do Pracy i Obrony, “Marsze Jesienne Szlakami Zwycięstw“, „Sztafety Pokoju“, „Sportowcy w walce o pokój“, „Sportowcy-młodzieży szkolnej“ i inne — oto przechodzące już do tradycji hasła, pod którymi rzesze młodzieży gromadzą się na boiskach sportowych w celu zadokumentowania swej solidarności z polityką naszego ludowego państwa.

Obok stałego podnoszenia uświadomienia politycznego zawody powinny przyczyniać się do rozwijania takich cech charakteru, jakimi winni odznaczać się bojownicy o postęp i pokój. Walka na boisku sportowym ma potęgować wolę zwycięstwa, zaciętość i nieustępliwość w walce, ofiarność, wytrwałość w dążeniu do wytkniętego celu.

Zawodnicy reprezentując swoje koło czy zrzeszenie, gminę czy miasto powinni rozwijać w sobie poczucie zbiorowej odpowiedzialności, przywiązanie do barw macierzystej organizacji, dumę i ambicję zespołową, które wyrażają się w dążeniu do osiągnięcia jak najlepszych wyników.

Zorganizowane na odpowiednim poziomie zawody winny ponadto przyczynić się do podniesienia karności sportowej wśród zawodników. Ścisłe podporządkowanie się przepisom zawodów, przestrzeganie punktualności, zarządzeń porządkowych — oto dodatkowe momenty

wychowawcze, które w odpowiedni sposób wykorzystane przez organizatorów zawodów mogą i powinny przyczynić się nie tylko do podniesienia wyników sportowych, ale wpłynąć na wychowanie nowego typu sportowca Polski Ludowej.

Regulamin odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony“ zaleca, aby wszystkie próby na odznakę przeprowadzane były w formie zawodów. Mając na uwadze korzyści, jakie młodzież może odnieść uczestnicząc w dobrze zorganizowanych zawodach, zdajemy sobie sprawę, że zalecenie to podyktowane zostało głęboką troską o rozwój i dobro sportu polskiego.



Rys. 1. Zawody otwieramy defiladą sportowców. Na zdjęciu zespół Z. S. „Górnik“ przygotowany do defilady.

1. JAKIE ROZRÓŻNIAMY RODZAJE ZAWODÓW SPORTOWYCH?

Zawody sportowe można przeprowadzić w różnych gałęziach (dyscyplinach) sportu, np. zawody lekkoatletyczne, gimnastyczne, piłki ręcznej (siatkówka, koszykówka i szczypiorniak) narciarskie, w jeździe szybkiej na lodzie, pływackie itp. Zawody określamy takimi jeszcze nazwami, jak mecz, spotkanie, turniej. Mówimy więc np.: mecz szczypiorniaka, spotkanie zapaśnicze, turniej tenisowy.

Ze względu na charakter i cel, dla którego urządza się zawody sportowe, możemy jeszcze wprowadzić podział na:

a) zawody propagandowe (pokazy),

b) zawody (spotkania) towarzyskie,

c) zawody o mistrzostwo.

Kalendarz imprez koła sportowego czy LZS-u powinien uwzględniać wszystkie wyżej

podane rodzaje zawodów, tym bardziej, że w każdym z nich można zaliczać normy na SPO.

Ponieważ zależnie od rodzaju zawodów organizatorzy muszą zwrócić specjalną uwagę na inne szczegóły organizacyjne, podamy poniżej krótką ich charakterystykę.

Zawody propagandowe organizuje się zazwyczaj w kilku równocześnie gałęziach sportu, dobierając konkurencje tak, aby widzom dostarczyć przyjemnych dla oka wrażeń i zainteresować ich przebiegiem całej imprezy. Zawodom propagandowym zapewnić należy estetyczną oprawę dekoracyjną, szczególną uwagę zwracając na takie momenty, jak defilada zawodników, uroczyste podniesienie flagi, krótkie a mocne i przekonywujące przemówienia, zakończenie imprezy połączone z rozdaniem nagród lub dekorowaniem zawodników. Zawody propagandowe winny być bardzo starannie przygotowane.

Zawody tego typu organizuje się dla zapropagowania sportu lub pewnej mało popularnej dyscypliny w danym środowisku, np. lekkoatletyki, łyżwiarstwa, zapasów i temu podobne. Najczęściej jednak takie imprezy przeprowadza się w powiązaniu z zagadnieniami politycznymi lub społecznymi, jak np. imprezy, o których wspominaliśmy w poprzednim rozdziale: „Biegi Narodowe“, „Marsze Jesienne Szlakami

Zwycięstw“, imprezy sportowe w „Dniu Dziecka“ i inne.

Specjalnymi imprezami o dużym nastawieniu propagandowym są:

Święta Kultury Fizycznej, a przede wszystkim Spartakiady (letnia i zimowa).

Zawody towarzyskie przeprowadza się w jednej lub kilku równocześnie dyscyplinach sportu. Mają one na celu porównanie sił jednego zespołu z drugim, nawiązanie i podtrzymanie koleżeństwa sportowego. Można je wykorzystać propagandowo, np.: w ramach akcji łączności miasta ze wsią koło sportowe wyjeżdża na spotkanie towarzyskie z LZS.

Na zawodach towarzyskich organizatorzy muszą dbać specjalnie o wytworzenie atmosfery prawdziwego koleżeństwa i przyjaznego zbliżenia spotykających się zespołów. Gościom zapewnić należy naprawdę serdeczne przyjęcie, zająć się nimi, uprzyjemnić im czas pobytu. Zawody towarzyskie połączyć można i należy z wieczorem świetlicowym, ze zwiedzeniem ciekawych obiektów w danej miejscowości (np. zabytku historycznego lub zakładu pracy), ze wspólnym wykonaniem pewnej pracy społecznej itd.

Duża odpowiedzialność ciąży na kierownikach drużyn, którzy tak powinni nastawić swoje zespoły, aby walka na boisku sportowym nie

doprowadziła do jakichkolwiek sporów i nieporozumień.

Zawody o mistrzostwo wymagają sprężystej organizacji, ścisłej dyscypliny i przestrzegania przepisów sportowych. Przeprowadza się je oddzielnie dla każdej dyscypliny sportu. Organizatorzy muszą dbać o to, aby boisko i sprzęt były starannie przygotowane, zapewnić pełny skład komisji sędziowskiej i sporządzić protokół zawodów wg obowiązujących przepisów.

Istnieją jeszcze inne — pośrednie — typy zawodów, jak np. „pierwszy krok", w którym startować mogą wszyscy, nawet nie zrzeszeni w kole czy LZS, dla wypróbowania swych możliwości w pewnych dyscyplinach sportu lub „próba bicia rekordu", w której, jak nazwa wskazuje, zawodnicy próbują pobić swój własny rekord życiowy. Bez względu na to, jakiego rodzaju zawody będziemy przeprowadzać, musimy pamiętać o naczelnej zasadzie: *zawody mają służyć dobrej propagandzie sportu.* Wszyscy obecni na zawodach muszą z nich wynieść korzyść dla siebie: zawodnik nabiera większej praktyki startowej, przekonuje się o swoich możliwościach, podpatruje umiejętności techniczne innych, działacz sportowy uzyskuje nowe doświadczenia organizacyjne, widz — odprężenie po pracy zawodowej, zadowolenie i zachętę do czynnego uprawiania sportu.

2. KTO ORGANIZUJE ZAWODY W KOLE SPORTOWYM?

Rada Koła Sportowego wybiera spośród swoich członków Komisję imprez (zawodów), której powierza organizowanie wszystkich zawodów, objętych kalendarzem imprez.

Członkami komisji winni zostać ci członkowie koła, którzy najlepiej znają przepisy sportowe podstawowych dyscyplin sportu (lekkoatletyki, gimnastyki, pływania, piłki ręcznej i nożnej), a ponadto odznaczają się energią, rzutkością, umiejętnościami organizacyjnymi, poczuciem obowiązku i odpowiedzialności.

Koła posiadające instruktora wf winny zobowiązać go do stałego roztaczania opieki nad Komisją Imprez. W kołach o małej liczbie członków, a zwłaszcza takich, które posiadają jedną tylko sekcję ogólnego przygotowania fizycznego, można się ograniczyć do wyboru jednego, wybijającego się zmysłem organizacyjnym członka koła, którego czyni się odpowiedzialnym za przygotowanie i przeprowadzanie zawodów. Jego zadaniem jest dobrać sobie spośród pozostałych członków odpowiedni aktyw pomocniczy.

Możliwe, że w kole, którego jesteś członkiem, *funkcja organizatora zawodów tobie przypadnie w udziale.* Staraj się podejść poważnie do tego obowiązku, pamiętając o tym,

że zawody, zależnie od tego, jak są zorganizowane — mogą się stać dobrą lub złą propagandą sportu. Dąż stale do pogłębienia twoich wiadomości i doświadczeń organizatora. Nie ograniczaj się przy tym wyłącznie do doświadczeń zdobytych na własnym terenie. W wolnych chwilach uczęszczaj na zawody organizowane przez inne koła, zespoły czy zrzeszenia. Staraj się być uczestnikiem wielkich zawodów: o mistrzostwo województwa, zrzeszenia, kraju. Notuj wszystkie spostrzeżenia, które prostować będą popełniane przez ciebie błędy i ułatwią w przyszłości wzorowe organizowanie zawodów na twoim terenie. Kompletuj fachową literaturę w tym zakresie. Zdobytych wiadomości nie zachowuj wyłącznie na własny użytek. Przekazuj je członkom koła a zwłaszcza tym, którzy bezpośrednio pomagają ci w organizacji zawodów.

3. OGÓLNE WSKAZÓWKI ORGANIZOWANIA ZAWODÓW

Jakkolwiek czas trwania zawodów wynosi nie więcej jak 2—3 godz., związana z nimi praca organizacyjna trwa o wiele dłużej. Podzielić ją można na trzy zasadnicze okresy:

I okres przygotowania zawodów,
II okres przeprowadzenia zawodów,
III okres likwidacji (zakończenia) zawodów.

W każdym z tych okresów wykonać należy szereg czynności, których ilość wzrastać będzie zależnie od tego, na jaką skalę przeprowadza się zawody. Od kolejnego przebiegu tych czynności, od sprawnego wykonania, od dobrze przemyślanego ich podziału między odpowiednio dobranych kolegów zależeć będzie całość przeprowadzonych zawodów.

Dlatego *pierwszym obowiązkiem organizatora zawodów jest szczegółowe opracowanie planu działania, według którego przeprowadzana będzie cała impreza. Plan polega na kolejnym uszeregowaniu czynności, koniecznych do wykonania w każdym z podanych wyżej okresów organizacji zawodów.*

O k r e s I (przygotowanie zawodów) obejmie następujące czynności:

1. Przeprowadzenie propagandy zawodów. 2. Opracowanie regulaminu zawodów. 3. Przygotowanie terenu (boiska, pomieszczeń użytkowych). 4. Przygotowanie sprzętu sportowego, dekoracyjnego, gospodarczego. 5. Zabezpieczenie porządku.

O k r e s II (przeprowadzenie zawodów) jest w zasadzie ścisłym i terminowym wykonaniem programu zawodów. Do czynności nieobjętych programem zawodów należeć będzie roztoczenie opieki nad zaproszonymi gośćmi i pełnienie funkcji porządkowych.

O k r e s III (likwidacji zawodów) — polegać będzie nie tylko na doprowadzeniu do porządku terenu zawodów i zabezpieczeniu sprzę-

	Czynności propagandowo - organiz.	Czynności sportowo-techniczne	Czynności gospodarczo - porządkowe
Okres I przygotowawczy	a) przeprowadzenie propagandy zawodów. b) zaprojektowanie dekoracji boiska c) opracowanie tekstu haseł i sloganów, d) ułożenie listy zaproszonych gości, e) wysłanie zaproszeń f) zapewnienie opieki sanitarnej na zawodach, g) opracowanie przemówień okolicznościowych.	a) opracowanie regulaminu zawodów, b) przyjmowanie zgłoszeń do zawodów, c) ułożenie minutowego programu zawodów, d) zestawienie składu komisji sędziowskiej, e) przygotowanie sekretariatu zawodów, f) przygotowanie boiska i sprzętu sportowego.	a) zestawienie kosztów przeprowadzenia zawodów, b) przygotowanie rozsprzedaży biletów (o ile wstęp na zawody jest płatny), c) przygotowanie materiału do dekoracji miejsca zawodów, d) dekoracja boiska e) wyznaczenie miejsc na widowni, f) zapewnienie służby porządkowej na zawodach.
			g) przygotowanie pomieszczeń pomocniczych i urządzeń dodatkowych (szatni, miejsc do mycia, ustępów).
Okres II przeprowadzenie zawodów)	a) przyjmowanie zaproszonych gości, b) dokonanie otwarcia zawodów, c) rozdanie nagród zawodnikom, d) dokonanie zamknięcia zawodów.	a) przeprowadzenie sportowej części programu zawodów, b) informowanie publiczności o przebiegu zawodów, c) prowadzenie sekretariatu zawodów, d) opieka nad zawodnikami.	a) sprzedaż biletów i kontrola zaproszeń. b) pilnowanie porządku w pomieszczeniach pomocniczych, c) rozstawienie porządkowych i pilnowanie porządku na boisku, d) przygotowanie stolika i ustawienie nagród.

	Czynności propagandowo - organiz.	Czynności sportowo-techniczne	Czynności gospodarczo - porządkowe
Okres III (likwidacja zawodów)	a) pożegnanie gości zaproszonych, b) zajęcie się zaproszonymi zawodnikami czy drużyną do chwili ich wyjazdu.	a) **sprzątnięcie i zabezpieczenie sprzętu sportowego,** b) przesłanie protokołu zawodów do władz zrzeszenia.	a) **zdjęcie dekoracji i zabezpieczenie materiałów dekoracyjnych;** b) **uprzątnięcie terenu zawodów, widowni i pomieszczeń dodatkowych,** c) obliczenie kasy sporządzenie sprawozdania kasow., d) sporządz. sprawozd. z przeprowadz. zawodów i przeprow. dyskusji nad sprawozd. w obecnośc wszystkich zainteresowanych członków koła.

U W A G A: Punkty wytłuszczone są to czynności, które muszą być brane pod uwagę przy organizowaniu każdych, nawet na najmniejszą skalę zakrojonych zawodów.

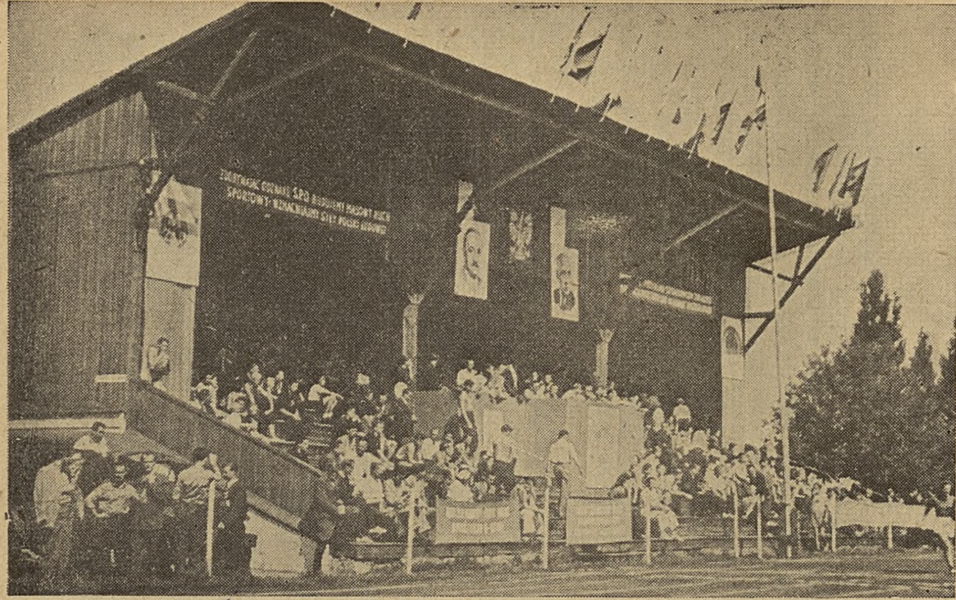
tu użytego do ich przeprowadzenia, ale również na sporządzeniu sprawozdania z zawodów, podsumowaniu wyników, przekazaniu protokołów zawodów do odpowiednich władz zrzeszenia, wreszcie zorganizowaniu w kole zebrania sprawozdawczego, *na którym osiągnięcia braki poddać należy rzeczowej ocenie i krytyce w celu wyciągnięcia odpowiednich wniosków na przyszłość.*

4. JAK PODZIELIĆ FUNKCJE NA ZAWODACH?

Z poprzedniego rozdziału dowiedzieliśmy się, ile różnorodnych czynności związanych jest z przygotowaniem i przeprowadzeniem zawodów. Jasne jest, że jeden człowiek nie jest w stanie wszystkich ich wykonać. Toteż organizator zawodów lub Komisja Imprez musi dokonać podziału czynności między odpowiednio dobranych ludzi.

Najbardziej celowym będzie podział czynności wg następującego schematu:

Po dokonaniu podziału czynności rada koła wyznacza 3 członków, którym powierza ich wykonanie. A zatem jeden z członków odpowiadać będzie za czynności propagandowo-organizacyjne, drugi za czynności sportowo-techniczne, trzeci wreszcie — za czynności gospodarczo-porządkowe. Każdy z nich może sobie dobrać pomocników.



Rys 2. Dekoracja boiska winna podkreślać ideologiczne założenie zawodów. Na zdjęciu dekoracja trybuny na mistrzostwach lekkoatletycznych LZS-ów.

CZYNNOŚCI PROPAGANDOWO-ORGANIZACYJNE

Przed zawodami

a) Jeśli chcesz zapewnić w zawodach liczny udział zawodników i publiczności, musisz je w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób zapropagować.

Propagandę zawodów rozpocząć należy na 7—10 dni przed ich terminem. Nasilenie jej powinno nieprzerwanie wzrastać aż do samego dnia zawodów. Rozpocząć możemy od wywieszenia afisza zapowiadającego zawody. Barwny afisz przyciągnie wzrok każdego. Tekst afisza winien być krótki. Rodzaj i charakter zawodów lepiej podkreślić rysunkiem niż słowami. Afisz należy umieścić w miejscu widocznym: przy wejściu do zakładu pracy, w świetlicy, stołówce, w lokalu Gminnej Rady Narodowej itp. W dalszym ciągu rozwieszamy krótkie hasła, propagujące zawody i udział w próbach na SPO. Haseł powinno być dużo, tak aby pracownicy zakładu napotykali je niemal na każdym kroku. Na kilka dni przed zawodami należy wywiesić czytelnie napisany regulamin i program zawodów oraz listę zawodników, którzy wezmą w

nich udział. Członkowie koła winni ponadto w rozmowach z kolegami w przerwach w pracy, w stołówce, w świetlicy zachęcać do wzięcia udziału w zawodach lub do ich obejrzenia. Do zapowiedzenia zawodów można również wykorzystać zebranie pracowników, masówkę lub temu podobne.

b) Równocześnie przystępuje się do opracowania projektu dekoracji boiska, oblicza się koszt dekoracji i spisuje się materiał potrzebny do jej wykonania. Dekorację miejsca zawodów należy dobrze obmyśleć. Musi ona trafnie podkreślić ideologiczne założenie zawodów i powinna być wykonana możliwie najmniejszym nakładem kosztów.

Materiał trwały (płótno, dykta itp.) jest bardziej ekonomiczny od nietrwałego (papieru, tektury) można go bowiem wykorzystać wielokrotnie. Można też wykonać jednorazowo stałe elementy dekoracyjne, jak odznakę SPO i BSPO, odznakę i sztandar Zrzeszenia lub temu podobne. Równocześnie opracowuje się teksty haseł na transparenty oraz teksty przemówień. Zarówno jedne, jak i drugie należy uzgodnić zespołowo na zebraniu rady koła.

c) Częstokroć — zwłaszcza na zawody o charakterze propagandowym, rada koła zaprasza oficjalnych gości. Są to przedstawiciele dyrekcji zakładu pracy, organizacji partyjnych i społecznych, przedstawiciele władz miejskich, szkolnych, wojskowych, milicyjnych itp. Aby nikogo nie pominąć, najlepiej jest ułożyć listę

zaproszonych gości, według której należy rozesłać zaproszenia na kilka dni przed zawodami, podając w nich dzień i godzinę rozpoczęcia zawodów oraz ich program.

Jeżeli na zawody zaprasza się jakąś drużynę, należy nawiązać z nią kontakt najpóźniej na dwa tygodnie przed zawodami, ustalić wspólnie program i przesłać regulamin zawodów. O wszelkich zmianach w programie i terminach należy zaproszone drużyny na czas powiadomić.

d) Jeżeli zawody mają specjalnie uroczysty charakter, dobrze jest zapewnić sobie udział orkiestry, aby defilada i część oficjalna wypadły bardziej okazale.

e) Na każdych zawodach, a zwłaszcza na takich imprezach masowych, jak Biegi Narodowe i Marsze Jesienne, zapewnić należy opiekę sanitarną. Najlepiej, gdy na zawodach jest obecny lekarz lub dyplomowany sanitariusz. W ostateczności zadowolić się można podręczną apteczką, wyposażoną w następujące środki ratowniczo-sanitarne:

1) środki opatrunkowe (bandaże, opatrunki osobiste, przylepiec, wata, lignina),
2) środki dezynfekcyjne (spirytus, jodyna albo woda utleniona),
3) proszki przeciwbólowe,
4) środki nasercowe (nalewka walerianowa, koramina w kroplach),
5) nożyczki.

Punkt sanitarny (miejsce dyżuru lekarza lub odpowiedzialnego za apteczkę podręczną) powinien być ściśle określony, łatwo dostępny i podany do wiadomości uczestników zawodów.

f) Do czynności organizacyjno-propagandowych należy ponadto przygotowanie nagród i odznaczeń dla zwycięskich drużyn i zawodników, oraz ustalenie sposobu ich wręczania. Jako nagrody najlepiej stosować książki o treści ideowej lub tematyce sportowej, a także sprzęt i ekwipunek sportowy. Nie wolno dawać nagród pieniężnych.

W czasie zawodów

a) Podczas rozgrywających się zawodów członek koła odpowiedzialny za czynności organizacyjno-propagandowe pełni funkcję właściwego gospodarza terenu. Musi on objąć swą opieką zarówno widownię, jak i zawodników. Musi dbać o porządek, o wytworzenie i podtrzymanie dobrego nastroju w czasie trwania imprezy. Jeżeli zachodzi potrzeba, należy rozstawić posterunki porządkowe, które powinny pilnować, aby publiczność przez wchodzenie na teren zawodów nie utrudniała ich przeprowadzenia i aby widzowie mieli zapewnione miejsca, z których swobodnie mogliby obserwować zawody.

Zaproszonych gości należy otoczyć bezpośrednią opieką. Jeden z członków koła winien im stale towarzyszyć.

b) Do przeprowadzenia części oficjalnej i dokonania uroczystego otwarcia zawodów rada koła deleguje jednego ze swych członków. Prowadzi on defiladę, daje sygnał podniesienia sztandaru, reguluje kolejność przemówień, wreszcie daje znak rozpoczęcia części sportowej.

Ten sam delegat rady koła po przeprowadzeniu programu sportowego zarządzać będzie rozdaniem nagród i dokona zamknięcia zawodów. Rozdanie nagród i zamknięcie zawodów jest momentem organizacyjnie bardzo trudnym do przeprowadzenia, gdyż wtedy zazwyczaj tak na boisko, jak i na widownię wkrada się pewien nieporządek. Od rzutkości i energii organizatorów zależy, czy moment zakończenia zawodów da właściwy efekt. Specjalną uwagę należy zwrócić na to, aby rozdanie nagród trwało możliwie jak najkrócej.

Po zawodach

a) Obowiązki organizatorów zawodów nie kończą się z chwilą, gdy ostatni zawodnik zejdzie z boiska. Złym organizatorem jest ten, kto czym prędzej, po zakończeniu konkurencji sportowych, wymyka się z zawodów, pozostawiając zawodników i zaproszonych gości ich własnemu losowi. Dobry organizator pożegna gości dziękując im za przybycie i zajmie się zawodnikami do chwili, gdy opuszczą oni teren zawodów. Jeśli to jest drużyna z innej miejscowości, towarzyszyć jej będzie aż do momentu odjazdu.

b) Ostatnią czynnością będzie sporządzenie sprawozdania z przeprowadzonych zawodów. Sprawozdania nie należy odkładać „na później“. Najlepiej sporządzać je bezpośrednio lub nazajutrz po zawodach, aby nie pominąć w nim żadnego spostrzeżenia, które mogłoby przydać się w przeprowadzeniu następnych zawodów. Sprawozdanie powinno być krótkie, ale rzeczowe. Powinno zawierać krytyczne omówienie wszystkich popełnionych błędów.

CZYNNOŚCI SPORTOWO-TECHNICZNE

Przed zawodami

a) Pierwszą czynnością jest opracowanie regulaminu zawodów, który powinien zawierać następujące punkty:

1. Rodzaj zawodów — np.: Zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo koła, turniej siatkówki i koszykówki o nagrodę dyrekcji, zakładu; Biegi Narodowe na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony“ itp.,
2. data zawodów,
3. miejsce ich przeprowadzenia,
4. kto może brać udział w zawodach np.: członkowie sekcji lekkoatletycznej; członkowie i nieczłonkowie koła; dopuszczeni do zawodów mężczyźni i kobiety

od 19 roku życia; zawody dostępne tylko dla juniorów do 18 roku życia,
5. sposób zaliczania punktów, np: punkty oblicza się wg tabeli wieloboju na SPO; zawody rozgrywane będą systemem „każdy z każdym“ itp.,
6. termin zgłoszeń tzn. termin, do którego przyjmuje się zgłoszenia zawodników,
7. miejsce i godziny urzędowania kierownictwa zawodów.

Raz ogłoszony regulamin zawodów nie powinien ulegać żadnym zmianom. Toteż zanim przystąpi się do jego opracowania wszystkie punkty należy dokładnie przemyśleć, omówić, uzgodnić i ustalić.

b) Tak jak wieczór świetlicowy, akademia czy innego rodzaju występy mają swój z góry ułożony program, tak i na zawody sportowe składa się szereg punktów następujących po sobie według pewnej kolejności. Ustalenie kolejności poszczególnych konkurencji i określenie czasu ich trwania nazywamy *minutowym programem zawodów.*

W minutowym programie zawodów uwzględnia się nie tylko przebieg konkurencji sportowych. Przewidzieć w nim trzeba czas i miejsce na defiladę zawodników, przemówienia, podniesienie flagi, rozdanie nagród itp. Dlatego też program minutowy musi być opracowany zespołowo i zatwierdzony przez Radę Koła.

Zawody w kole sportowym nie powinny trwać dłużej jak 2—2,5 godzin. Przeznaczając

na otwarcie zawodów 15—20 minut, a na ich zakończenie 10—15 minut, tak musimy dobrać program konkurencji sportowych, aby go wyczerpać w ciągu 1,5—2 godz.

Dobór konkurencji będzie nam sprawiał trudność w takich gałęziach sportu, jak lekkoatletyka, pływanie, gimnastyka. Ułożenie programu zawodów w grach zespołowych, w których przepisy normują czas trwania gry, będzie naturalnie dużo łatwiejsze.

Przy układaniu minutowego programu zawodów musimy brać pod uwagę następujące czynniki:

1. Ilość zawodników zgłoszonych do poszczególnych konkurencji,
2. ilość i rodzaj sprzętu sportowego potrzebnego do przeprowadzania zawodów,
3. ilość sędziów.

W miarę zwiększającej się liczby zgłoszonych zawodników należy zwiększać czas przewidziany na poszczególne konkurencje; natomiast im więcej mamy do dyspozycji sędziów, urządzeń, sprzętu, tym krótszy czas możemy przeznaczyć na przeprowadzenie zawodów. Ograniczenie liczby startujących zawodników stosuje się w zasadzie w spotkaniach towarzyskich. Startujące w nich zespoły z góry ustalają liczebność reprezentacji. Natomiast w zawodach o mistrzostwo, a zwłaszcza w imprezach masowych (Biegi Narodowe, Marsze Jesienne) nie należy ograniczać liczby uczestników. Dla

zawodów o mistrzostwo, przy dużej liczbie zgłoszonych, organizuje się dodatkowe zawody: przedbiegi, eliminacje, tak aby do właściwych zawodów dopuścić tylko najlepszych zawodników. Rozgrywki eliminacyjne winny być ukończone w przeddzień właściwych zawodów. Program rozgrywek eliminacyjnych należy również dokładnie opracować.

Szczegółowe programy minutowe dla poszczególnych dziedzin sportu oraz zasady rozgrywek eliminacyjnych znajdziesz w III części niniejszej broszury.

c) Zespół sędziowski (komisja sędziowska) zależy od dyscypliny sportu, w jakiej się zawody przeprowadza. Przepisy sportowe poszczególnych gałęzi sportu normują ilość sędziów i funkcje, jakie oni spełniają na zawodach. Największa ilość sędziów potrzebna jest do przeprowadzenia zawodów lekkoatletycznych, gimnastycznych i pływackich. Zawody siatkówki może przeprowadzić jeden sędzia. Znając program zawodów możemy dokładnie ustalić ilość sędziów, którzy je przeprowadzą. Nie należy nakładać zbyt wielu obowiązków na jednego sędziego, który pełniąc kilka funkcji jednocześnie, żadnej nie wykona należycie. Jeżeli komisja sędziowska składa się z kilku osób, należy wybrać sędziego głównego zawodów. Każdy sędzia musi znać dokładnie funkcję, jaką będzie pełnił na zawodach. Dlatego sędzia główny winien przed zawodami wezwać wszystkich członków komisji sędziowskiej na odpra-

wę i omówić z nimi szczegółowo program zawodów i zakres obowiązków. Komisja sędziowska musi znać termin i miejsce zbiórki na zawody, wiedzieć, jak ma wypełniać protokoły zawodów i komu je po wypełnieniu doręczyć.

Każde koło sportowe powinno wyszkolić własny aktyw sędziowski. Mogą go tworzyć działacze sportowi, a także czynni zawodnicy. Ponieważ jednak należy unikać powierzania jakiejkolwiek funkcji sędziowskiej zawodnikowi, który sam bierze udział w zawodach, aktyw sędziowski należy tak zmobilizować, aby np. pływacy umieli sędziować na zawodach lekkoatletycznych, lekkoatleci w grach zespołowych itd.

d) Każdy zawodnik dopuszczony do zawodów musi być do nich poprzednio zgłoszony. W tym celu przed każdymi zawodami ogłasza się termin przyjmowania zgłoszeń i wpisuje zgłaszających się zawodników na odpowiednio przygotowane listy zgłoszeniowe. Listy zgłoszeniowe do zawodów organizowanych przez Koło Sportowe można wzorować na powszechnie obowiązujących formularzach zgłoszeń do prób na odznakę SPO. Jedynie w grach zespołowych, jak w piłce nożnej, koszykówce, siatkówce szczypiorniaku podaje się w zgłoszeniu spis imienny całej drużyny wraz z numerami zawodników i nazwiskiem kapitana drużyny.

Zgłoszenia do zawodów mają ułatwić ich organizację, dlatego też:

1. należy unikać przyjmowania zgłoszeń po zamknięciu terminu,

2. nie należy zezwalać na zastępowanie w ostatniej chwili zawodników zgłoszonych niezgłoszonymi.

Zamknięcie terminu zgłoszeń winno nastąpić na kilka dni przed zawodami, tak aby sekretarz zawodów mógł na ich podstawie przygotować potrzebne formularze dla komisji sędziowskiej.

e) Obowiązkiem sekretarza w okresie przed zawodami jest tak przygotować protokoły do każdej konkurencji, mającej się rozegrać na zawodach, aby Komisja Sędziowska mogła się ograniczyć wyłącznie do wpisywania osiągniętych wyników. Jest to konieczne dla uniknięcia zamieszania i nieporozumień w czasie rozgrywania zawodów. Wzory protokołów dla poszczególnych gałęzi sportu podane są w części specjalnej. Ponadto sekretarz obowiązany jest przygotować na zawody dostateczną ilość materiału piśmiennego: papieru, ołówków itp., aby móc nim obsłużyć kierownictwo zawodów i komisję sędziowską.

f) Dużo starania i pracy włożyć musimy w przygotowanie boiska i sprzętu sportowego. Zależnie od programu zawodów sporządzamy spis sprzętu sportowego, potrzebnego do ich przeprowadzenia. Posługując się tym spisem gromadzimy sprzęt na boisku lub w jego pobliżu, tak aby w dniu zawodów można go było łatwo i szybko przenieść i rozmieścić na boisku. Należy przy tym specjalną uwagę poświęcić przygotowaniu tzw. *sprzętu pomocniczego,* do

którego należą: opaski płócienne dla kierownictwa zawodów, chorągiewki, taśmy miernicze, tablice do oznaczania odległości itp. Brak tego sprzętu w znacznej mierze utrudnia dobrą organizację zawodów.

Zgromadzenie sprzętu nie jest równoznaczne z jego przygotowaniem do zawodów. Sprzęt należy dokładnie przejrzeć, sprawdzić i ewentualnie naprawić wszelkie uszkodzenia.

Boiska najlepiej wyznaczyć w przeddzień zawodów. W dniu zawodów, na kilka godzin przed ich rozpoczęciem, sprawdzamy tylko wyznaczone linie i rozmieszczamy sprzęt.

Z członków koła nie biorących udziału w zawodach trzeba stworzyć *drużynę pomocniczą* (3—4 osoby), której zadaniem będzie opieka nad sprzętem w czasie zawodów i wykonywanie czynności pomocniczych.

g) Zawody wtedy tylko budzą zainteresowanie u widzów, jeśli publiczność w toku ich przeprowadzania stale się informuje o tym, co się dzieje na boisku, jeżeli ma możność poznać startujących zawodników, porównać ich osiągnięcia z osiągnięciami innych, jeżeli patrząc na zawody „uczy" się równocześnie tej dyscypliny sportu, w której rozgrywa się zawody. Dlatego na każde, nawet najmniejsze zawody, należy wyznaczyć zapowiadającego (informatora) i odpowiednio go do tej roli przygotować.

Przygotowanie będzie polegało na zebraniu i dostarczaniu zapowiadającemu odpowiedniego materiału informacyjnego, na który złoży się:

1. naświetlenie ideologicznego założenia zawodów, ujęte w formie krótkiego wyjaśnienia, omówienia defilady zawodników, niesionych przez nich haseł i transparentów,
2. zebranie informacji dotyczących wyników w sporcie i w pracy występujących zawodników.

Każdy wynik uzyskany na boisku powinien być podany w porównaniu z mistrzostwem koła lub nawet danego zrzeszenia. Wtedy dopiero nabiera on właściwej barwy i wywołuje zainteresowanie. Dzięki dobremu informatorowi publiczność nie tylko obserwuje zawody, ale przeżywa je na równi z zawodnikami.

Dla zapowiadającego należy przygotować megafon ręczny (można go zastąpić tubą wykonaną z kartonu).

Podczas zawodów

Kierownictwo sportowe zawodów wraz z komisją sędziowską bierze udział w ich otwarciu idąc w zwartej grupie na czele defilady. Po zakończeniu części oficjalnej członkowie kierownictwa i komisji sędziowskiej natychmiast przechodzą na wyznaczone stanowiska. Kierownictwo sportowe zawodów tworzą:

1. sędzia główny zawodów,
2. zapowiadający,
3. opiekun zawodników.

1. Sędziemu głównemu zawodów podlega komisja sędziowska i sekretariat zawodów. Sędzia główny ma głos decydujący we wszystkich sprawach wątpliwych, wynikłych na skutek sędziowania. Jego decyzja jest nieodwołalna. Sędzia główny czuwa nad pracami sekretarza i dopilnowuje prawidłowego protokołowania zawodów.

2. Zapowiadający obejmuje swą funkcję przed otwarciem zawodów. Zapowiada ich rozpoczęcie wprowadzając publiczność w każdy ważny szczegół widowiska. Specjalnie wyznaczeni łącznicy dostarczają mu meldunki z sekretariatu zawodów. Rola zapowiadającego kończy się z chwilą zamknięcia zawodów.

3. Opiekun zawodników obowiązany jest:

a) dopilnować punktualnej zbiórki zawodników,

b) ustawić zawodników do defilady,

c) ustalić miejsce zbiórki, skąd zawodnicy udawać się będą na boisko do wzięcia udziału w zawodach,

d) pilnować porządku na boisku,

e) służyć zawodnikom radą i pomocą w każdej potrzebie.

Nazwisko opiekuna i znak wyróżniający go od innych członków kierownictwa (np. ustalonego koloru opaska na ramieniu) muszą być podane do wiadomości zawodników przed rozpoczęciem zawodów.

Od poszczególnych funkcji nie zwalnia sygnał zakończenia zawodów. Każdy pełniący ja-

kąkolwiek funkcję na zawodach musi po jej zakończeniu zgłosić się do swego bezpośredniego zwierzchnika i dopiero po jego zezwoleniu może opuścić teren zawodów.

Po zawodach

a) Z chwilą zakończenia zawodów przystępuje się do zabezpieczenia sprzętu sportowego, użytego na zawodach, oraz do posegregowania i uporządkowania protokołów zawodów. Sprzęt powinien być sprzątnięty z terenu zawodów bezpośrednio po ich zakończeniu. Uczynimy tym zadość zasadzie oszczędnego gospodarowania majątkiem zespołu, zapobiegniemy wypadkom zagubienia sprzętu, nie dopuścimy do uszkodzeń i zniszczenia. Sprzęt winien być przekazany do magazynu sportowego, a jego odbiór potwierdzony przez magazyniera. Sprzęt wypożyczony należy również po wykorzystaniu zwrócić za pokwitowaniem. Powstałe podczas zawodów uszkodzenia należy zgłosić magazynierowi.

b) Sekretariat zawodów przekazuje sędziemu głównemu listę zgłoszeń i protokoły zawodów. Na ich podstawie sporządza się tabelę wyników podając w niej kolejność miejsc zajętych przez poszczególnych zawodników lub drużyny. Tabelę wyników należy wywiesić w miejscu widocznym na okres kilku dni, tak, aby wszyscy pracownicy zakładu mieli możność zapoznać się z wynikami zawodów.

Odpisy protokołów ze wszystkich zawodów o mistrzostwo, a także z zawodów przeprowadzanych jako próby zdobywania norm na odznaki SPO i BSPO należy po podpisaniu przez komisję sędziowską przesłać do Rady Oddziałowej Zrzeszenia, w którym koło jest zarejestrowane. Uzyskane w zawodach normy na odznakę wpisać do legitymacji uczestników.

c) Sprawozdanie z odbytych zawodów powinno zawierać:

1. Skład kierownictwa zawodów i komisji sędziowskiej.
2. Ilość startujących uczestników (drużyn) w poszczególnych konkurencjach.
3. Wykaz zwycięskich zawodników (3 pierwsze miejsca w każdej konkurencji) lub kolejność uzyskanych miejsc przez drużyny.
4. Wykaz osiągniętych rekordów (życiowych, koła, zrzeszenia itp.).
5. Krytyczne omówienie zawodów.

Sprawozdanie opracowane na piśmie służyć będzie jako materiał do dyskusji na ogólnym zebraniu koła.

CZYNNOŚCI GOSPODARCZO-PORZĄDKOWE

a) Przygotowanie zawodów sportowych związane jest z pewnymi wydatkami. Jeżeli na imprezę wstęp jest płatny, wydatki można pokryć z sum uzyskanych ze sprzedaży biletów;

w przeciwnym wypadku koszt imprezy pokrywa się bądź to z funduszów własnych, bądź też z dotacji, uzyskanej od dyrekcji zakładu lub też z innego źródła.

W jednym i w drugim wypadku przed zawodami należy zrobić zestawienie, jakie sumy i na co muszą być wydatkowane, a po zawodach sporządzić rozliczenie z uzyskanej dotacji lub z wydatków i wpływów z przeprowadzonej imprezy. Zestawienie przewidzianych wydatków, czyli *kosztorys zawodów*, winien przewidywać następujące pozycje:

1. zakup materiałów dekoracyjnych,
2. wykonanie dekoracji,
3. ewentualną naprawę sprzętu sportowego i zapłatę za pracę związaną z przygotowaniem boiska, transportem sprzętu itp.,
4. ewentualny transport zawodników i kierownictwa na miejsce odbycia zawodów,
5. ewentualny koszt kwater i wyżywienia zaproszonych drużyn,
6. koszt dyplomów i nagród,
7. koszt materiału piśmiennego dla sekretariatu, zaproszeń, bloczków biletowych itp.,
8. ewentualny koszt orkiestry.

Wydatki należy ograniczyć do minimum, wszelkie możliwe prace wykonywać powinni w

ramach pracy społecznej członkowie koła, a także inni pracownicy zakładu. Tej zasady przestrzegać należy także w tym wypadku, gdy wstęp na zawody jest płatny. Dochód z zawodów najlepiej przeznaczyć na zakup sprzętu sportowego lub wyposażenie boiska, pomnażając tym majątek zespołu.

b) Organizowanie zawodów z płatnym wstępem wymaga załatwienia dodatkowych formalności: uzyskania zezwolenia w odpowiednim wydziale Miejskiej Rady Narodowej, opłacenia obowiązującego podatku od zawodów sportowych i ostemplowania bloczków biletowych.

c) Dużego wkładu pracy wymaga przygotowanie dekoracji boiska. Materiał dekoracyjny przygotowuje się na podstawie projektu dekoracji zatwierdzonego przez radę koła. Elementy dekoracyjne winny być wykonane starannie i z takiego materiału, który nie ulega zniszczeniu pod działaniem deszczu, wiatru itp. Po wykonaniu cały sprzęt dekoracyjny należy zgromadzić w jednym pomieszczeniu — o ile możności w pobliżu miejsca odbycia zawodów — i zainwentaryzować (zapisać w specjalnie na ten cel przeznaczonym zeszycie).

d) Boisko dekoruje się w dniu zawodów. Niektóre bardziej trwałe elementy dekoracyjne, jak np. wykonane na dykcie emblematy odznak lub portrety można rozwiesić i ustawić już w przeddzień zawodów. Wcześniej też należy wbić maszty i umocnić słupy mające służyć do rozwieszania transparentów.

Każda dekoracja musi coś wyrażać, mieć swoją myśl przewodnią, jaką narzuca hasło, pod którym odbywają się zawody.

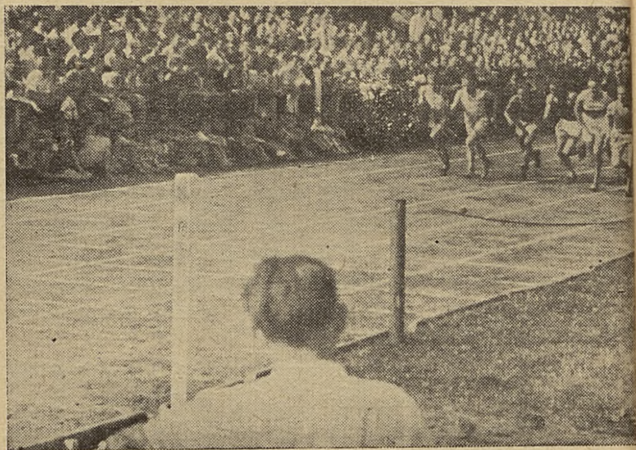
Jeżeli zawody odbywają się np. pod hasłem udziału sportowców w walce o pokój — elementami dekoracyjnymi będą gołębie pokoju na niebieskim tle, portrety przywódców Światowego Frontu Pokoju, transparenty z hasłami pokojowymi. Skupienie głównych elementów dekoracji w jednym lub kilku centralnych punktach boiska potęguje jej efekt. Zazwyczaj najbardziej bogato dekoruje się wejście na boisko, trybunę lub miejsca przeznaczone dla oficjalnych gości i wycinek tła boiska naprzeciw honorowych miejsc.

Oddzielnie należy przygotować materiał dekoracyjny, przeznaczony dla defilujących zawodników. Najefektowniej w defiladzie wyglądają chorągwie, proporce i szturmówki. Czoło i ostatnie szeregi defilujących winny być nimi najwięcej nasycone.

Materiał dekoracyjny należy tak przygotować i posegregować, aby rozdanie go zawodnikom nie sprawiało trudności.

e) Utrzymanie ładu na widowni i na samym boisku w dużej mierze zależy od rozplanowania miejsc dla widzów oraz od odgrodzenia ich od terenu, na którym rozgrywają się zawody. Ten ostatni moment należy mieć na uwadze zwłaszcza wtedy, gdy zawody rozgrywają się na sali lub tak jak Biegi Narodowe — w terenie otwartym. Bezpośredni dostęp publiczności do miej-

sca startu i mety utrudnia pracę kierownictwu zawodów i wpływa ujemnie na wyniki zawodników.



Rys. 3. Na zawodach powinien panować wzorowy porządek. Na boisku mogą przebywać jedynie zawodnicy i sędziowie niezbędni do prowadzenia danej konkurencji.

Przy płatnym wstępie na imprezy należy zaplanować miejsca na kasy w takiej ilości, aby uniknąć tłoku przy sprzedaży biletów. Kasjerzy muszą mieć przygotowane pudełka, szuflady lub podręczne kasetki na pieniądze. Należy również przewidzieć odpowiednią ilość kontrolerów i porządkowych w celu rozprowadzenia widzów na wyznaczone miejsca. Zaproszonymi gośćmi zajmuje się delegat rady koła.

f) Nie wolno zapomnieć o przygotowaniu pomieszczeń użytkowych: szatni, umywalni, ustępów. Zawodnicy powinni mieć możność swobodnej zmiany ubrania na kostium sportowy oraz umycia się po zawodach możliwie w ciepłej wodzie. Jeżeli w zawodach biorą udział mężczyźni i kobiety, musimy przewidzieć dla nich oddzielne szatnie i umywalnie. Pomieszczenia użytkowe należy przygotować w bezpośrednim sąsiedztwie terenu zawodów.

g) Zapraszając na zawody drużynę zamiejscową musimy zabezpieczyć dla niej kwatery i wyżywienie. W zasadzie w spotkaniach towarzyskich koszty związane z pobytem gości obciążają gospodarza zawodów. W zawodach o mistrzostwo każda drużyna bierze w nich udział na swój własny koszt. W tym wypadku obowiązkiem gospodarzy jest ułatwić obcym drużynom pobyt, służyć im radą i pomocą.

Podczas zawodów

W toku rozgrywanych zawodów zadania ograniczają się do utrzymania porządku na widowni i w pomieszczeniach użytkowych oraz na imprezach o płatnych wstępach — do prowadzenia sprzedaży i kontroli biletów i zaproszeń. Należy więc stworzyć dwie ekipy: jedną — porządkową, drugą — obsługi biletowej. Każdy z członków obu ekip otrzymuje przed zawodami swój odcinek pracy i wyznaczone miejsce pełnienia swej funkcji.

Specjalnie wyznaczeni porządkowi powierzony mają nadzór nad nagrodami. Na zarządzenie kierownika zawodów przygotowują w wyznaczonym miejscu stolik i rozmieszczają na nim nagrody. Należy dbać o to, aby rozmieszczenie nagród było estetyczne i efektowne.

Dla wszystkich pełniących jakąkolwiek funkcję na zawodach, należy przygotować specjalne opaski naramienne. Opaski te mają informować zawodników i widzów o rodzaju pełnionej funkcji.

Po zawodach

Po zakończeniu zawodów pozostaje jeszcze do wykonania szereg czynności gospodarczo-porządkowych:

a) Drużyna porządkowa usuwa dekoracje boiska, oddziela materiał nadający się do ponownego użytku od zniszczonego i oddaje go na przechowanie do magazynu. Szczególnie dopilnować należy, aby wszyscy pełniący jakąkolwiek pracę podczas zawodów złożyli drużynie porządkowych swoje opaski funkcyjne. One bowiem najczęściej ulegają zagubieniu i narażają radę koła na niepotrzebny wydatek.

b) Dalszą pracą drużyny porządkowej jest oczyszczenie miejsca zawodów i widowni ze śmieci i papierów pozostawionych przez zawodników i publiczność. W kilka godzin po zawodach boisko powinno wyglądać tak jak przed ich otwarciem. Dotyczy to również pomieszczeń

użytkowych; pozostawianie brudnych umywalni, zanieczyszczonych szatni lub ustępów nie powinno mieć miejsca przy dobrej, sprężystej organizacji zawodów. Pozostawiony nieporządek na sali lub boisku daje złe świadectwo społecznemu wyrobieniu członków koła.

c) Zamknięcia kasy biletowej i zestawienia wpływów z rozprzedaży biletów dokonać można jeszcze w czasie trwania zawodów.

Zestawienie sporządzamy w następujący sposób:

ROZLICZENIE Z ROZPRZEDAŻY BILETÓW

Zawody lekkoatletyczne dn. 16 VI 51 r.

Wydano do rozprzedaży			Nie rozprzedano		
Ilość bilet	cena	suma	Ilość bilet	cena	suma
100	po 4.00 zł	400 zł	50	po 4.00 zł	200 zł
200	„ 3.00 „	600 „	150	„ 3.00 „	450 „
200	„ 2.00 „	400 „	80	„ 2.00 „	160 „
200	„ 1.00 „	200 „	100	„ 1.00 „	100 „
200	„ 0.50 „	100 „	150	„ 0.50 „	75 „
		razem 1700 zł			razem 985 zł

1700 zł
— 985 zł
stan kasy 715 zł

Rozliczenie robi się dla każdego punktu sprzedaży biletów oddzielnie; rozliczenia zbiorczego dokonuje kasjer główny. Pieniądze uzy-

skane z rozprzedaży biletów należy zabezpieczyć i możliwie najprędzej przekazać skarbnikowi koła.

PODSUMOWANIE ZAWODÓW

Jak powiedzieliśmy na wstępie, zawody są formą egzaminu. Są egzaminem nie tylko dla zawodników, lecz i dla organizatorów. Aby z każdymi następnymi zawodami egzamin ten miał pomyślniejszy wynik, należy w kilka dni po zawodach na ogólnym zebraniu koła podsumować ich wyniki, omówić braki i niedociągnięcia, wreszcie wysunąć wnioski usprawniające przyszłą pracę.

Zebranie podsumowujące winno mieć następujący porządek dzienny:

1. Sprawozdanie z zawodów.
2. Dyskusja nad sprawozdaniem.
3. Wnioski.

Szczegółowy protokół zebrania będzie cennym materiałem roboczym w pracy koła pod warunkiem, że nie zostanie zamknięty w teczkach rady, lecz będzie dostępny dla każdego aktywisty koła sportowego.

C Z Ę Ś Ć   S P E C J A L N A

I. IMPREZY MASOWE: BIEGI NARODOWE, MARSZE JESIENNE

Biegi Narodowe i Marsze Jesienne należą do tych imprez, które rokrocznie stanowić winny część składową Kalendarza Imprez Koła Sportowego. Startować w nich powinni nie tylko członkowie koła, ale jak najliczniejszy zespół pracowników każdego zakładu pracy.

Zależnie od zarządzenia miejscowych władz sportowych (PKKF, Zrzeszenia) Biegi Narodowe i Marsze Jesienne przeprowadza się *zbiorowo* (centralnie) dla wszystkich kół danej miejscowości lub *oddzielnie* (decentralnie) dla każdego koła. W pierwszym wypadku rola koła ogranicza się do *zgłoszenia* zawodników i zaopiekowania się nimi w czasie przeprowadzanych zawodów, natomiast w drugim wypadku koło jest właściwym *organizatorem* imprezy.

Termin przeprowadzania obu imprez podany jest corocznie w Jednolitym Kalendarzu Imprez: dla Biegu Narodowego przypada on

na miesiąc maj, dla Marszów Jesiennych — na miesiąc październik.

Zgłoszenia do zawodów

Ambicją każdego koła winno być zgłaszanie do obu imprez jak największej liczby uczestników. Zgłoszeni winni odpowiadać następującym warunkom:

a) przedłożyć orzeczenie lekarskie stwierdzające odpowiedni stan zdrowia,

b) odbyć co najmniej kilka treningów,

c) posiadać odpowiedni wiek.

Do Biegu Narodowego można dopuszczać zawodników od 15-go roku życia, do Marszów Jesiennych — od 11-go. Zarówno Biegi Narodowe, jak i Marsze Jesienne są imprezami, w których uczestnicy masowo zdają normy na odznakę SPO i BSPO, dlatego też zgłoszenia do tych zawodów przyjmuje się na specjalnych formularzach, przewidzianych dla prób na odznakę. Zgłoszenia sporządza się oddzielnie dla każdej kategorii wieku i oddzielnie dla mężczyzn i kobiet.

Poniżej podajemy wypełniony przykładowo wzór zgłoszenia:

Koło Sportowe ZS „Stal" Nr 184
przy Centrali Dostaw Hutniczych
w Katowicach

ZGŁOSZENIE
do próby na odznakę SPO (BSPO)
w biegach na 500 m
(protokół próby)

Mężczyźni, kobiety kat wieku: 15—16 lat

L. p.	Nazwisko i imię	Data ur.	Wynik	Ocena	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1	Mróz Barbara	6 II 1937	2:36,8	tak	
2	Borowska Anna	3 IV 1938	2:54,6	nie	
3	Chocimska Zofia	8 V 1937	—	—	nie ukończyła biegu
4					
5					

Katowice 18 V 1951

Komisja Odznaki:
1. Soczewińska Maria
2. Kubiak Irena
3. Jeż Roman

Uwagi: Rubryki: 1, 2, 3 wypełnia się przed zawodami.
Rubryki: 4, 5, 6 wypełnia się podczas zawodów.

Zgłoszenia do zawodów winny być zamknięte najpóźniej na trzy dni przed zawodami, tak aby kierownictwo zawodów mogło dokonać podziału na grupy startowe i opracować minutowy program zawodów.

Przykładowy program minutowy zawodów w Biegu Narodowym

godz. 9.00 zbiórka zawodników i komisji sędziowskiej.

a) podział na grupy startowe zawodników,

b) przygotowanie zawodników do defilady (ustawienie, rozdzielenie transparentów, szturmówek, flag itd.).

„ 10.00 Otwarcie zawodów — defilada,

„ 10.10 odśpiewanie hymnu — wciągnięcie flagi na maszt — przemówienia,

„ 10.30 start zawodniczek kat. 15—16 lat (2 grupy × 5 min.),

„ 10.40 start zawodniczek kat. 17—18 lat (3 grupy × 5 min.),

„ 10.55 start zawodniczek kat. 19—25 lat (1 grupa × 5 min.),

„ 11.00 start zawodniczek kat. od 26 lat (1 grupa × 5 min.),

„ 11.10 start zawodników kat. 15—16 lat (3 grupy × 5 min.),

„ 11.25 start zawodników kat. 17—18 lat (4 grupy × 5 min.),

„ 11.45 start zawodników kat. 19—29 lat (3 grupy × 5 min.),

„ 12.00 start zawodników kat. 30—39 lat (1 grupa × 5 min.),

„ 12.05 start zawodników kat. od 40 lat (1 grupa × 5 min.),

„ 12.30 rozdanie nagród i zamknięcie zawodów.

Grupy startowe ustalamy w zależności od tego, ilu jest zgłoszonych zawodników. Jedna grupa nie powinna przekraczać 30 startujących. Przy małej liczbie zgłoszonych łączymy w jedną grupę startową kilka kategorii wieku.

Jeżeli liczba startujących jest tak mała, że program zawodów wyczerpie się w zbyt krótkim czasie, można go wzbogacić rozegranym na zakończenie zawodów meczem siatkówki, pokazem ćwiczeń gimnastycznych lub tańców narodowych.

Komisja Sędziowska

Ze względu na to, że w Biegu Narodowym i Marszach Jesiennych uczestnicy zdobywają normy SPO i BSPO, komisja sędziowska zawodów musi być zatwierdzona przez PKKF i przez to uprawniona do zaliczenia norm na odznakę. Składać się ona będzie z następujących członków:

1. Sędzia główny zawodów — dokonuje podziału zawodników na grupy startowe, daje starterowi sygnał wypuszczania zawodników, kontroluje prawidłowość mierzenia czasu, ustala wyniki, czuwa nad przebiegiem zawodów, decyduje w sprawach spornych. Decyzje sędziego głównego są nieodwołalne.

2. Starter — ustawia zawodników na starcie, daje sygnał rozpoczęcia biegu (marszu), decyduje o prawidłowości startu (ma prawo cofnąć zawodników w wypadku nieprawidłowego wybiegu i powtórzyć start).

3. Mierzący czas — ustala czas biegu (otwiera czasomierz na sygnał dany przez startera, zamyka — w chwili gdy zawodnik przekracza linię mety), podaje uzyskany przez zawodnika czas. Jeżeli kierownictwo zawodów posiada tylko jeden czasomierz, czynność mierzącego czas przebiega następująco:

a) na sygnał startera otwiera czasomierz,
b) daje sygnał w momencie, gdy mija czas ustalony jako norma na SPO (BSPO) dla startującej grupy zawodników,
c) zamyka czasomierz z chwilą, gdy ostatni zawodnik mija metę. Każdym dodatkowym czasomierzem dodatkowi mierzący czas ustalają wyniki pierwszych, przybywających na metę, zawodników.

4. Pomocnik mierzącego czas — przyjmuje karty uczestnictwa od zawodników, którzy składają je bezpośrednio po ukończeniu biegu do pudełek (szufladek) specjalnie na ten cel przygotowanych. Musi on zwracać uwagę na sygnał dany przez mierzącego czas, aby w odpowiedniej chwili zamienić pudełka, do których zbiera karty od tych uczestników, którzy uzyskali normę i tych, którzy jej nie uzyskali.

Karty uczestnictwa z imieniem i nazwiskiem zawodnika oraz datą jego urodzenia otrzymują zawodnicy przed startem.

5. Sekretarz zapisuje wyniki, przelicza karty uczestnictwa oddane przez zawodników na mecie.

Jeżeli niedostateczna ilość czasomierzy nie pozwala na mierzenie czasu poszczególnych za-

wodników, ustala się jedynie kolejność przybycia na metę czołowych zawodników w każdym biegu. W ten sopsób ustala się zwycięzców w każdej kategorii wieku. Nazwiska ich umieszcza się na tabeli wyników, w której podaje się ponadto:

a) ogólną ilość zawodników startujących w poszczególnych kategoriach wieku,
b) ilość zawodników, którzy uzyskali normy na SPO (BSPO) w każdej kategoii wieku,
c) ilość zawodników, którzy nie ukończyli biegu.

Jak wytyczyć trasę do Biegu Narodowego i Marszów Jesiennych

1. *Trasa do Biegu Narodowego* winna być okrężna, wytyczona na podłożu elastycznym, nie grząskim. Najlepiej nadają się:

na wsi: drogi polne, leśne, suche łąki,

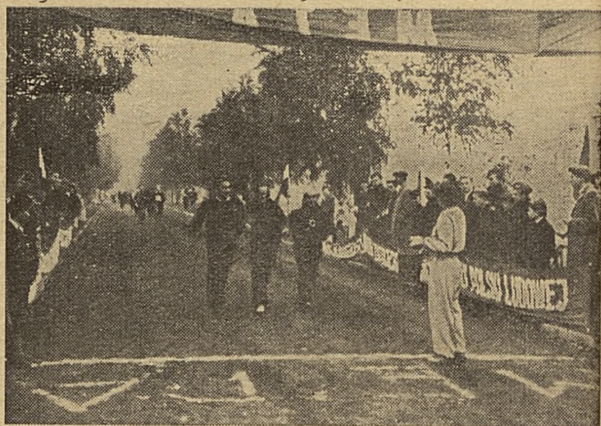
w mieście: aleje parków, błonia podmiejskie.

Zaleca się teren urozmaicony. Unikać należy ostrych wzniesień i spadków terenu.

Dystans trasy musi być dokładnie wymierzony taśmą mierniczą lub uprzednio odmierzonym sznurkiem.

Trasę oznaczamy kolorowymi chorągiewkami; odległość między chorągiewkami na pro-

stej winna wynosić około 50 m, na zakrętach około 20 m. Zmiany kierunku trasy dobrze jest oznaczyć strzałkami z wapna lub piasku.



Rys. 4. Trasy marszów powinny być odpowiedni udekorowane; start i meta oznaczone transparentami.

Start i meta winny być z dala widoczne. Uzyskamy to przez rozwieszenie transparentów na masztach (słupach) ograniczających linię startu i mety. Start i meta winny być blisko siebie, ale tak rozmieszczone, aby zawodnicy kończący bieg nie przeszkadzali startującym.

Miejsce startu i mety winno być odgrodzone od publiczności „żywym szpalerem" (drużyna

porządkowa), a jeszcze lepiej sznurową barierą.

2. Sposób wytyczania *trasy do Marszów Jesiennych* jest podobny jak w Biegu Narodowym, z tą różnicą, że prowadzimy ją bitymi szosami, unikając dróg o dużym nasileniu ruchu.

Wzdłuż trasy powinno się rozstawiać tablice orientujące zawodników o dystansie, jaki mu pozostał do przebycia. Tablice rozmieszczamy co 1 km.

Na trasie marszów należy rozstawić punkty kontrolne (zwłaszcza na półmetku, jeśli trasa od półmetka wraca tą samą drogą) oraz lotne kontrole sanitarne (na rowerach).

Dystans trasy odmierza się tak jak w Biegu Narodowym z tym, że odmierzający mogą posługiwać się rowerami.

2. TRÓJBÓJ LEKKOATLETYCZNY

Trójbój lekkoatletyczny jest trzecią z kolei stałą pozycją kalendarza imprez sportowych kół. Rozgrywa się go równocześnie jako masowe zdobywanie norm na odznakę SPO (BSPO) oraz jako mistrzostwa lekkoatletyczne kół sportowych.

Podstawowymi konkurencjami trójboju lekkoatletycznego są:

bieg krótki (60 m — kobiety, 100 — mężczyźni),

skok — w dal lub wzwyż (do wyboru),

rzut — granatem, dyskiem, pchnięcie kulą.

W zależności od wyszkolenia zawodników, ilości posiadanego sprzętu i przeszkolonych sędziów program trójboju lekkoatletycznego można ograniczyć do trzech konkurencji (1 bieg, 1 skok, 1 rzut) lub też rozwinąć do większej ich ilości. Umiejętne połączenie kilku rodzajów biegów, skoków i rzutów i sprawne ich przeprowadzenie może stanowić w efekcie prostą, ale ciekawą imprezę lekkoatletyczną.

Zgłoszenia do zawodów

Zgłoszenia zawodników przyjmuje się oddzielnie do każdej konkurencji. Posługujemy się przy tym podanym w poprzednim rozdziale (str. 47) formularzem zgłoszeń. Podobnie jak w zgłoszeniach do Biegu Narodowego musimy posługiwać się oddzielnymi kartami zgłoszeń dla każdej kategorii wieku i osobnymi dla kobiet i mężczyzn.

Uzyskane na zawodach wyniki w biegach można wpisywać od razu w rubryce 4 formularza zgłoszeń (patrz str. 47), natomiast do zapisywania wyników w skokach i rzutach przygotować należy dodatkowo specjalne protokoły.

Wzór protokołu skoków i rzutów:

....
(nazwa koła organizującego zawody)

PROTOKÓŁ ....
(nazwa konkurencji)

L. p.	Imię i nazwisko zawodnika	Wyniki poszczególnych prób			Wynik ostateczny	Uzyskane miejsce
		I	II	III		
1	2	3	4	5	6	7

Sekretarz ....

kierownik konkurencji.................................

sędzia główny ....

....
(miejsce i data zawodów)

Uwaga: Rubryki 1, 2 wypełnia się przed zawodami. Rubryki 3, 4, 5 wypełnia się podczas trwania konkurencji. Rubryki 6, 7 wypełnia się po ukończeniu konkurencji.

Po zakończeniu zawodów wynik z rubryki 6 przenosi się do formularza zgłoszeń (rubryka 4).

Program minutowy zawodów

Jeżeli trójbój lekkoatletyczny rozgrywa się w ramach mistrzostw lekkoatletycznych kół sportowych, konkurencje obowiązkowe mistrzostw wyznacza Pow. Komitet Kultury Fizycznej (jednakowe dla wszystkich kół sportowych powiatu). Każde koło ma jednak prawo dodać do obowiązującego programu dowolnie wybrane konkurencje. Te ostatnie służą tylko jako urozmaicenie programu i nie można ich brać pod uwagę przy ustalaniu końcowej punktacji.

Jako konkurencje dodatkowe najlepiej wybierać biegi i sztafety na różnych dystansach. Wzbudzają one największe zainteresowanie wśród widzów, a ponadto bieg jest podstawowym ćwiczeniem lekkoatletycznym.

Przykładowy program minutowy rozszerzonych zawodów w trójboju lekkoatletycznym

godz. 15.00 zbiórka zawodników i komisji sędziowskiej,

„ 16.00 otwarcie zawodów: defilada, wciągnięcie flagi, przemówienia,

„ 16.30 *bieg na 100 m mężczyzn,*

„ 16.35 *bieg 60 m kobiet.*

„ 16.40 *skok wzwyż mężczyzn,*

pchnięcie kulą kobiet,

„ 16.50 bieg 500 m kobiet,

„ 17.00 *rzut granatem mężczyzn, skok w dal kobiet,*

„ 17.10 bieg na przełaj 3 000 m mężczyzn,

„ 17.25 sztafeta 4 x 75 kobiet,

„ 17.30 sztafeta 4 x 100 mężczyzn,

„ 17.40 rozdanie nagród i zamknięcie zawodów.

Nazwy konkurencji (złożone kursywą) stanowią w tym wypadku właściwy trójbój lekkoatletyczny. Zawodnicy (czki) zgłoszeni do trójboju muszą obowiązkowo brać w nich udział. W konkurencjach dodatkowych (złożonych drukiem zwykłym) mogą startować zawodnicy nie zgłoszeni do trójboju.

Komisja Sędziowska

Zawody w trójboju lekkoatletycznym przeprowadzają trzy komisje:

1. Komisja biegów — sędziuje wszystkie biegi.
2. Komisja skoków — sędziuje wszystkie skoki.
3. Komisja rzutów — sędziuje wszystkie rzuty.

Wszystkie komisje podlegają sędziemu głównemu zawodów.

Skład komisji biegów

a) kierownik biegów,

b) starter,

c) mierzący czas — w ilości zgodnej z ilością torów,
d) celowniczowie — 2—3. (Celowniczowie ustalają kolejność przybywania zawodników na metę),
e) sekretarz biegów.

Skład komisji skoków

a) kierownik skoków,
b) sędziowie skoków (dwóch),
c) sekretarz skoków.

Skład komisji rzutów jest ten sam co komisji skoków.

Na zawodach lekkoatletycznych prowadzić należy ogólny *sekretariat zawodów*, do którego sekretarze poszczególnych komisji dostarczają protokoły przeprowadzonych konkurencji. Ogólny sekretariat zawodów dostarcza materiału informacyjnego zapowiadającemu i prowadzi ogólną punktację zawodów.

Punktacja trójboju lekkoatletycznego

Punktację trójboju lekkoatletycznego oblicza się wg tabeli załączonej na str. 89—91. Punktację oblicza się indywidualnie dla każdego zawodnika i zbiorowo dla współzawodniczących zespołów.

Obliczenie punktacji indywidualnej

Zawodnik A uzyskał:

w biegu na 100 m wynik 12,4 sek., co wynosi 96 pkt. wg tabeli,
w skoku wzwyż 155 cm, co wynosi 96 pkt,
w rzucie granatem 58 m, co wynosi 93 pkt.

Zawodnik A uzyskał łącznie: 285 pkt.

Zawodnik B uzyskał:

w biegu na 100 m wynik 13,0 sek., co wynosi wg tabeli 90 pkt.
w skoku wzwyż 160 cm, co wynosi 90 pkt.
w rzucie granatem 56 m, co wynosi 92 pkt.

Zawodnik B uzyskał łącznie: 281 pkt.

Pierwsze miejsce zajął zawodnik A.

Drugie miejsce zajął zawodnik B.

Obliczenie punktacji zespołowej

Suma punktów uzyskanych przez zawodników zespołu A wynosi: 3 645 pkt.

Suma punktów uzyskanych przez zawodników zespołu B wynosi: 3 488 pkt.

Zespół A uzyskał I miejsce.
Zespół B uzyskał II miejsce.

Jak podano wyżej, do punktacji zalicza się wyłącznie wyniki uzyskane w konkurencjach wchodzących w skład trójboju. Listę zawodni-

ków biorących udział w konkurencjach dodatkowych zestawia się w kolejności zajętych miejsc.

Sprzęt potrzebny do przeprowadzenia zawodów w trójboju lekkoatletycznym

1. Łopatki do kopania dołków startowych,
2. pistolet i naboje (lub chorągiewki dla startera),
3. 2 gwizdki (dla kierownika biegów i startera),
4. taśma bawełniana na metę,
5. czasomierze (2—6),
6. 2 taśmy miernicze (jedna do skoków, jedna do rzutów),
7. łata do mierzenia skoku wzwyż,
8. chorągiewka do oznaczania odległości i skoku w dal,
9. grabie i łopata (do wyrównywania i spulchniania piasku na skoczni),
10. chorągiewki (blaszane) do oznaczania odległości rzutów, po 1 chorągiewce dla każdego ze startujących zawodników,
11. stojaki do skoku wzwyż,
12. poprzeczki (2—3),
13. granaty 500 g,
14. kule 4 kg (dla kobiet) 7,256 kg (dla mężczyzn),

15. opaski dla sędziów (inny kolor dla każdej komisji),

Jeżeli program zawodów przewiduje:

16. oszczep 600 g (dla kobiet, 800 g (dla mężczyzn),
17. dyski (1 kg dla kobiet, 2 kg dla mężczyzn),
18. pałeczki sztafetowe.

Zawody eliminacyjne

Aby poszczególne konkurencje zawodów były sprawnie przeprowadzone i wzbudzały zainteresowanie widzów, nie może w nich startować jednocześnie więcej jak 10—15 zawodników. Toteż gdy zgłoszenia do zawodów znacznie przekraczają podaną liczbę zawodników, należy w przeddzień lub w ciągu dwu dni przed zawodami przeprowadzić tzw. zawody eliminacyjne, z których wyłonią się najlepsi zawodnicy i ci dopiero wezmą udział w głównych zawodach.

Zawody eliminacyjne można przeprowadzać dwoma sposobami. Pierwszy z nich — bardziej prosty — polega na tym, że dla każdej konkurencji ustala się pewne minimum, np. dla biegu na 100 m — 13,6 sek., dla skoku wzwyż — 135 cm, dla rzutu granatem — 46 m itd. Zawodnicy, którzy na zawodach eliminacyjnych osiągną lub przekroczą minimum, biorą udział

w zawodach głównych. Pozostali odpadają, z tym, że zalicza się uzyskane przez nich normy na odznakę.

Drugim sposobem jest przeprowadzenie tzw. przedbojów (przedbiegów). Zawodników w każdej konkurencji dzieli się na grupy. Z każdej grupy wyłania się dwóch lub trzech najlepszych i tych dopuszcza się do zawodów głównych. Zasady przygotowania skoczni, bieżni i rzutni oraz podstawowe przepisy sędziowskie podane są w broszurze VI pt. „Uczmy się biegać, skakać i rzucać".

Jak przeprowadzać najprostsze zawody lekkoatletyczne na wsi*

Przeprowadzenie zawodów lekkoatletycznych, w warunkach kiedy brak jest boiska i odpowiedniego sprzętu, jest dość trudne. Trudności jednak można pokonać, gdy jest chęć i zapał do pracy sportowej.

Gdzie nie ma boiska, to znajdzie się jednak — nawet w podgórskich wioskach, odcinek drogi długości 75 do 120 metrów (o ile możności równej i poziomej), na której mogłoby biec obok siebie dwóch zawodników. Mówimy o odcinku 75 do 120 metrów, ponieważ biegacz musi mieć miejsce na zatrzymanie się po skoń-

* Wg książki St. Askanasa pt. „Jak przygotować i przeprowadzić zawody lekkoatletyczne".

czonym biegu, a wiemy, że metę trzeba przebiec w największej szybkości.

Dwie krótkie linie: *startu i mety* oraz długa linia dzieląca (tor) — winny być wyraźnie zaznaczone. Jeśli brak wapna, kredy lub trocin do wyznaczenia toru, powinno się na linii wykreślonej czymś ostrym (grotem od oszczepu, długim gwoździem lub patykiem) — wbić w ziemię małe chorągiewki z białego papieru albo bibułki niebieskiej czy czerwonej. Odległość między chorągiewkami około 10 m. W ten sposób otrzyma się odpowiedni tor i uniknie wzajemnego zabiegania drogi. Szerokość toru nie musi być przepisowa (1,25 m), lecz może być węższa (do 80 cm). W ten sposób rozwiązuje się sprawę „bieżni". Nie wolno jej urządzać nigdy na szosie szutrowej lub asfaltowej jak również na „kocich łbach".

Ze startu wypuszcza się co najmniej dwóch biegaczy.

Nie należy biegać nigdy w butach, lecz w pantoflach gimnastycznych lub w „trampkach". W ostateczności — boso. Bieganie w butach obniża bardzo poważnie wynik, tak samo zresztą jak i bieganie w spódniczkach (dziewczęta).

Należy jednak dążyć do tego, żeby startujący w zawodach mieli odpowiednie kostiumy sportowe, a co najmniej spodenki.

Szczególną trudność stanowi mierzenie czasu biegaczy. W miastach łatwiej jest o czasomierze. W miasteczkach i na wsi — trudniej.

Jak sobie radzić z mierzeniem czasu, gdy posiadamy tylko jeden sekundomierz, a powinniśmy wypuszczać po dwóch biegaczy, żeby wywiązać się z obowiązku przeprowadzenia zawodów na zasadach współzawodnictwa?

W takim wypadku mierzymy czas tylko zawodnikowi, który jako pierwszy przybywa do mety, a drugiemu doliczamy odpowiednią ilość dziesiątych części sekundy, w zależności od ilości metrów straconych w stosunku do zwycięzcy.

Do biegów dobieramy zawodników mniej więcej równorzędnych pod względem szybkości, tak żeby dobry biegacz nie startował ze słabym i żeby jeden zawodnik nie pozostawiał drugiego zbyt daleko w tyle.

Przed linią mety rysuje się linie równoległe w odległości 1 m jedną od drugiej. Takich linii rysuje się 5 do 8.

Gdy zawodnicy kończą bieg, staramy się dokładnie zauważyć, o ile metrów z tyłu przybył drugi biegacz. Jeśli przybiegli do mety razem, to rzecz jasna, że czas mają jednakowy. Jeśli drugi jest z tyłu o 20—50 cm, to o ile finiszował ostro (tzn. nie zwalniał przed metą) można mu zaliczyć czas o 1/10 sek. gorszy od pierwszego. Jeśli odległość między pierwszym a drugim wynosi 1 m — czas drugiego będzie o 2/10 sek. gorszy; jeżeli 2 m, to o 4/10 sek. itd. Każdy stracony metr oceniamy na 2/10 sek.

Oczywiście, ten sposób ustalania wyników w biegu krótkim nie jest zupełnie ścisły. Nie-

mniej jednak, dysponując tylko jednym czasomierzem, postępować winniśmy właśnie w ten sposób. Nie należy puszczać zawodników pojedynczo na czas. W czasie zawodów o odznakę SPO jest to regulaminowo niedopuszczalne, w każdym zaś wypadku bieg w pojedynkę obniża wyniki przez brak współzawodnictwa. Dotyczy to zwłaszcza początkujących, mało doświadczonych zawodników, a przede wszystkim dziewcząt.

Zdarza się jeszcze niekiedy, że organizatorzy nie mają ani jednego sekundomierza (stopera). W tym wypadku należy bezwzględnie postarać się o wypożyczenie chociaż jednego sekundomierza na czas zawodów. Chętnie z pomocą przyjdą tu na pewno pobliskie jednostki wojskowe czy MO, szkoły lub kluby sportowe. W ostateczności sięgnąć można aż do miasta powiatowego, gdzie Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej na pewno postara się o wypożyczenie sekundomierza.

Mierzenie czasów w biegach krótkich na sekundniku zwykłego zegarka lub budzika jest niedopuszczalne i nie daje żadnego sprawdzianu istotnych możliwości zawodnika. Jedynie w biegach długich, biegach na przełaj i marszach można w ostateczności posługiwać się zwykłym zegarkiem z sekundomierzem (o ile jest dobrze wyregulowany i funkcjonuje bez zarzutu). Osiągnięcie norm na odznakę SPO uznaje się jednak tylko wtedy, gdy czas mierzono przepisowym sekundomierzem (stoperem).

Chociaż nie posiadamy boiska ani odpowiedniego sprzętu, to jednak możemy przy dobrych chęciach przeprowadzić zawody nawet w najprostszych warunkach.



Rys. 5. Prymitywną skocznię można urządzić wszędzie. Skocznia musi być dobrze skopana i zrównana.

Urządzenie do skoku wzwyż, na które składają się najprymitywniejsze stojaki (2 łaty wkopane w ziemię) z wbitymi co 5 cm gwoździami o uciętych łepkach, nie powinno być zagadnieniem trudnym do rozwiązania.

Nie należy nigdy skakać przez sznurek. Poprzeczką może być czworokątna drewniana

poprzeczka, a nawet okrągły kij o ściętych na płasko końcach, by nie staczał się z gwoździ (mówimy o najprymitywniejszych stojakach), ale nigdy sznurek z ciężarkami na końcach.

Poprzeczka do skoku powinna być nie krótsza niż 3,50 m (przepisowo 3,66 m).

3. ZAWODY PŁYWACKIE

Ogólnopolski Jednolity Kalendarz Imprez Sportowych przewiduje między innymi zawody o mistrzostwo kół w pływaniu. Chcąc wyłonić swą reprezentację, każde koło musi przeprowadzić wewnętrzne mistrzostwa koła. Podstawowym warunkiem przeprowadzenia zawodów pływackich na szczeblu koła jest zapewnienie ich uczestnikom warunków bezpieczeństwa. Organizatorzy muszą zatem przestrzegać następujących zasad:

1. do zawodów nie wolno dopuszczać zawodników nie oswojonych dostatecznie z wodą, tzn. nie umiejących przepłynąć swobodnie dystansu przynajmniej 100 m,
2. na pływalni podczas przeprowadzanych zawodów muszą być urządzenia ratunkowe (lina, koło, żerdź lub przynajmniej jeden ratownik — zaawansowany pływak),
3. dno pływalni prowizorycznych (zwłaszcza na wodach bieżących) musi być dokładnie sprawdzone, a głębokość wody oznaczona na bandach bocznych.

Zgłoszenia do zawodów

Zgłoszenie do zawodów przeprowadza się tym samym sposobem jak do trójboju lekkoatletycznego.

Minutowy program zawodów

Zasada układania programu minutowego zawodów taka sama jak dla trójboju lekkoatletycznego. Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej wyznacza corocznie konkurencje obowiązkowe na mistrzostwa kół. Poniżej podajemy przykładowy program minutowy zawodów pływackich w kole sportowym:

godz. 16.00 otwarcie zawodów: defilada zawodników,
„ 16.15 100 m stylem dowolnym kobiet,
„ 16.23 100 m stylem dowolnym mężczyzn,
„ 16.30 200 m stylem klasycznym kobiet,
„ 16.40 200 m stylem grzbietowym kobiet,
„ 17.00 100 m stylem grzbietowym mężczyzn,
„ 17.10 50 m z granatem mężczyzn,
„ 17.20 sztafeta 5 x 50 m kobiet,
„ 17.40 rozdanie nagród — zamknięcie zawodów.

Poza tym powinno się dołączyć do programu zawodów:

a) pokaz nauki pływania,

b) „ skoków do wody,

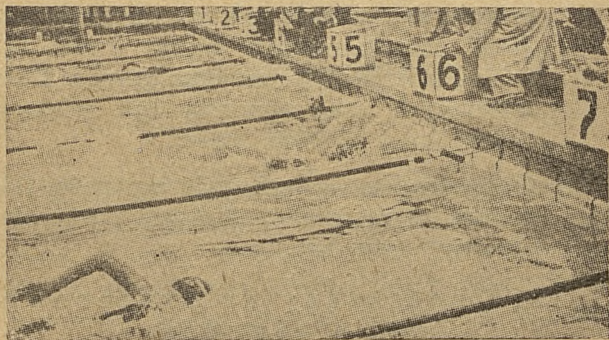
c) „ gry w piłkę wodną.

Komisja Sędziowska

Sędzia główny: — czuwa nad wykonywaniem poszczególnych funkcji przez sędziów i ma prawo ich zmienić, jeśli powierzonych im funkcji nie wypełniają należycie. W razie niewłaściwego zachowania się zawodników może im udzielić napomnień i wykluczyć z zawodów.

Starter: — daje znak rozpoczęścia wyścigu. Orzeczenie jego w sprawie prawidłowości startu jest ostateczne.

Torowi: — w ilości równej ilości torów. Sprawdzają, czy każdy zawodnik płynie po swoim torze. Zejście zawodnika z toru wyklucza go z rozgrywanej konkurencji.



Rys. 6. Tory na zawodach pływackich oznacza się linami lub sznurami zaopatrzonymi w specjalne pływaki drewniane.

Celowniczowie: — kontrolują kolejność przybycia na metę zawodników. W razie gdy opinia ich nie jest zgodna, ostateczną decyzję co do kolejności przybycia na metę wydaje na podstawie uzyskanych czasów w danym biegu sędzia główny. Ilość celowniczych: najmniej dwóch, w zasadzie nieparzysta ilość.

Mierzący czas: — mierzą czas i pilnują prawidłowości pływania i nawrotów. Czas pierwszego przybywającego na metę mierzy się o ile możności na trzech czasomierzach. Gdy trzy czasomierze wykazują różne wyniki, za czas ostateczny przyjmuje się czas stopera „środkowego" (odrzuca się najgorszy i najlepszy czas). Gdy na dwóch czasomierzach czas jest jednakowy, uznaje się go za właściwy. Jeżeli czas zawodnika mierzy dwóch sędziów, miarodajny jest czas gorszy. Ilość mierzących czas powinna być większa o dwu ludzi od ilości torów.

Sekretarz zawodów — wykonuje czynności jak podano w rozdziale: „Trójbój lekkoatletyczny" (str. 58).

Sprzęt potrzebny do przeprowadzenia zawodów

1. Tory (linki z pływakami).
2. Słupki startowe.

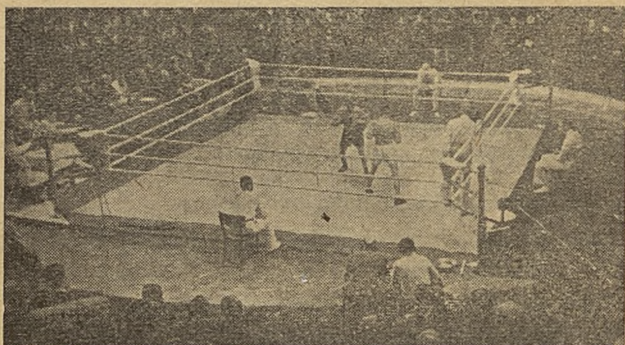
3. Czasomierze.
4. Pistolet, gwizdek lub chorągiewka dla startera, linka falstartowa.
5. Mikrofon lub tuba dla zapowiadającego.
6. Opaski dla sędziów i porządkowych z uwzględnieniem funkcji.
7. Stół i maszyna do pisania dla sekretariatu zawodów.
8. Krzesła dla sędziów mierzących czas, torowych i celowniczych.
9. Ławki dla zawodników.
10. Karty chronometrażowe i karty dla celowniczych.
11. Karty: startowe „wyniki biegów“, blankiety sprawozdawcze.

4. ZAWODY BOKSERSKIE

Ring

Ring jest to kwadratowe pole walki, ogrodzone 3 równoległymi sznurami o średnicy najmniej 2 cm, przeciągniętymi na wysokości 60, 90 i 120 cm nad podłogą ringu. Sznury przymocowane są do czterech słupków w ten sposób, że są od nich oddalone przynajmniej o 40 cm. Oddalenie sznurów od słupka zabezpiecza zawodników przed ewentualną kontuzją.

Rozmiary powierzchni zamkniętej między sznurami, a więc właściwego pola walki, wynoszą 5 x 5 lub 6 x 6 m. Sznury winny być owinięte bandażami lub miękkim materiałem.



Rys. 7. Przepisowy ring bokserski (urządzony na arenie cyrku)

Podłoga ringu powinna być mocna, równa, bez żadnych listewek i występować poza sznury przynajmniej o 50 cm.

Wysokość podłogi ringu nie może przekraczać 1,50 m. Podłoga powinna być pokryta gumowym płótnem (najlepiej brezentem), pod które podkłada się wojłok o grubości od 1—2 cm. W żadnym wypadku nie można dopuścić

do walki, jeżeli ring nie ma miękkiego podłoża. Wojłok można zastąpić podwójną warstwą kocy.

Ring typu uproszczonego (o rozmiarach 5x5) można z powodzeniem urządzić w zwykłej sali, przeciągając przez jej środek sznury przymocowane do ścian. W ten sposób w środku utworzy się kwadrat ringu. Naturalnie podłoga musi być (obowiązkowo) pokryta materiałem chroniącym od kontuzji, w sposób opisany powyżej.

Rękawice

Seniorzy walczą w rękawiczkach 8-uncjowych (226,8 g), juniorzy w 10-uncjowych (288,5 g). Wiązania i sznurowania rękawic powinny być wykonane na wewnętrznej części rękawicy. Sznurowadła muszą być płócienne lub z miękkiego materiału, bez żadnych zakończeń metalowych. Pod rękawicami zawodnicy mogą owijać dłonie miękkimi bandażami szerokości 4 cm i długości nie przekraczającej 250 cm na każdą rękę.

Podział wag

Podział wag w pięściarstwie jest następujący:

Waga papierowa — do 47,5 kg,
„ musza — „ 51 „

waga kogucia	— do 54	kg
„ lekka	— „ 60	„
„ lekko półśrednia	— „ 63,5	„
„ półśrednia	— „ 67	„
„ lekko średnia	— „ 71	„
„ średnia	— „ 75	„
„ półciężka	— „ 81	„
„ ciężka	— ponad 81 kg.	

Badanie lekarskie przed zawodami (przed ważeniem) jest konieczne. W żadnym wypadku nie wolno dopuścić do walki zawodnika, który nie został zbadany przez lekarza.

Ważenie pięściarza winno odbywać się w stroju sportowym lub nago i bez rękawic najpóźniej na godzinę przed zawodami, nie wcześniej jednak jak na 4 godziny przed ich rozpoczęciem.

Walka na ringu odbywa się w 3 starciach (rundach) 3-minutowych i 1-minutową przerwą między starciami. Na I Kroku Bokserskim i zawodach juniorów obowiązują starcia 2-minutowe.

Ciosy wolno zadawać tylko zamkniętą rękawicą (jej wypchaną częścią) w przednie i boczne części głowy oraz tułowia do pasa. Nie wolno zadawać ciosów poniżej pasa, w tylną część głowy i tułowia, nie wolno uderzać otwartą rękawicą, jej wewnętrzną stroną (osznurowaniem), nasadą i bokiem dłoni, na odlew i z góry na dół. Nie wolno zadawać ciosów prze-

ciwnikowi leżącemu na ziemi, powstającemu lub zaplątanemu w linach. Nie wolno uderzać głową lub barkiem, trzymać przeciwnika jedną ręką, a uderzać drugą, chwytać go, wieszać się na nim, przyciskać ręką lub łokciem, trzymać się sznurów i uderzać.

Nie wolno stosować zbyt niskich uników w walce (licząc od pasa przeciwnika w dół), nie wolno również przy unikach chwytać przeciwnika za nogi. Wszystkie te przewinienia karane są przez sędziego ringowego napomnieniem, a nawet od razu dyskwalifikacją, jeżeli wystąpiły w formie jaskrawej i ostrej.

Za leżącego uważa się zawodnika, który dotyka podłogi ringu jakąkolwiek częścią ciała prócz stóp. „Leżącym“ jest również zawodnik, który zwisa na sznurach lub znajduje się w pozycji stojącej — ale nie jest zdolny do walki lub obrony.

Gdy jeden z zawodników podczas starcia upadnie, sędzia ringowy rozpoczyna głośno liczenie od 1 do 9 w odstępach sekundowych, po czym zamiast „10“, wymawia słowo „out“ (aut). O ile powalony na słowo „out“ nie znajdzie się w postawie, z której walkę może wznowić, spotkanie jest zakończone jego przegraną przez nokaut popularnie zwany k. o. Zawodnik może wygrać walkę: przez k. o., na punkty, przez dyskwalifikację przeciwnika lub walkowerem, tj. w wypadku gdy przeciwnik nie stawi się do walki, gdy ma nadwagę, bądź też nie został dopuszczony przez lekarza.

TABELA ROZGRYWEK BOKSERSKICH

Ilość uczestników	I runda		2 runda	3 runda	4 runda	5 runda
	Ilość walk	Ilość niewalczących				
5	1	3	2	1		
6	2	2	2	1		
7	3	1	2	1		
8	4	—	2	1		
9	1	7	4	2	1	
10	2	6	4	2	1	
11	3	5	4	2	1	
12	4	4	4	2	1	
13	5	3	4	2	1	
14	6	2	4	2	1	
15	7	1	4	2	1	
16	8	—	4	2	1	
17	1	15	8	4	2	1
18	2	14	8	4	2	1
19	3	13	8	4	2	1
20	4	12	8	4	2	1
21	5	11	8	4	2	1
22	6	10	8	4	2	1
23	7	9	8	4	2	1
24	8	8	8	4	2	1
25	9	7	8	4	2	1

5. ZAWODY W GRACH ZESPOŁOWYCH

(siatkówka, koszykówka, szczypiorniak, piłka nożna, hokej)

Zawody w grach zespołowych można rozgrywać jako pojedyncze spotkania towarzyskie i pokazowe między dwoma drużynami albo też

jako turnieje o mistrzostwo, w których zazwyczaj bierze udział większa ilość drużyn. Zawody o mistrzostwo w grach zespołowych, a także w boksie, zapasach, podnoszeniu ciężarów itp. rozgrywać można trzema sposobami (systemami):

a) systemem „do pierwszej przegranej" (inaczej: „pucharowy"),

b) systemem „każdy z każdym",

c) systemem mieszanym.

System „do pierwszej przegranej"

W systemie tym, jak sama nazwa wskazuje, drużyna (zawodnik) tak długo uczestniczy w zawodach, dopóki nie dozna pierwszej porażki, która ją (go) eliminuje z dalszej walki. System ten stosuje się wtedy, gdy czas rozgrywek jest ograniczony, a zgłoszonych drużyn jest wiele.

Jeżeli do zawodów zgłosi się parzysta liczba drużyn do końca podzielna przez dwa (4, 8, 16, 32), pierwszą rundę rozgrywają wszystkie drużyny, zestawione ze sobą drogą losowania. Do każdej następnej rundy przechodzą zwycięzcy, aż do wyłonienia dwóch finalistów, którzy walczą ze sobą o pierwsze i drugie miejsce. O trzecie i czwarte miejsce walczą te drużyny, które przegrały w półfinale.

Jeżeli do zawodów zgłosi się nieparzysta liczba drużyn (7, 9, 11) lub parzysta, ale niepodzielna do końca przez dwa (6, 10, 12, 14), wtedy w pierwszej rundzie bierze udział tylko tyle par, aby zwycięzcy wraz z drużynami nie startującymi w pierwszej rundzie dali razem liczbę podzielną do końca przez dwa.

System „do pierwszej przegranej" nie jest idealny, nierzadko bowiem zdarza się, że na skutek przypadkowej przegranej dobre drużyny odpadają z rozgrywek już w pierwszej rundzie. Poza tym rozgrywki przeprowadzane tym systemem wyłaniają tylko zwycięzców czterech pierwszych miejsc, podczas gdy pozostałe drużyny pozostają niesklasyfikowane.

System „każdy z każdym"

System ten daje nie tylko sprawiedliwszą ocenę walczących drużyn, ale także umożliwia dokładniejsze ich sklasyfikowanie. Wymaga jednak dużej ilości czasu, dlatego też stosujemy go zazwyczaj w wypadku nielicznego obesłania zawodów.

W jakim stosunku wzrasta ilość gier, przy zwiększającej się kolejno liczbie drużyn, obrazują niżej podane obliczenia:

przy zgłoszonych *trzech* drużynach grają:

1 — 2, 1 — 3, = 2 gry
2 — 3 = 1 gra
razem 3 gry

 przy zgłoszonych *czterech* drużynach grają:

1 — 2, 1 — 3, 1 — 4 = 3 gry
2 — 3, 2 — 4 = 2 gry
3 — 4 = 1 gra
razem: 6 gier

przy zgłoszonych *pięciu* drużynach grają:

1 — 2, 1 — 3, 1 — 4, 1 — 5 = 4 gry
2 — 3, 2 — 4, 2 — 5 = 3 gry
3 — 4, 3 — 5 = 2 gry
4 — 5 = 1 gra
razem: 10 gier

przy *sześciu* zgłoszonych drużynach grają:

1 — 2, 1 — 3, 1 — 4, 1 — 5, 1 — 6 = 5 gier
2 — 3, 2 — 4, 2 — 5, 2 — 6 = 4 gry
3 — 4, 3 — 5, 3 — 6 = 3 gry
4 — 5, 4 — 6 = 2 gry
5 — 6 = 1 gra
razem: 15 gier.

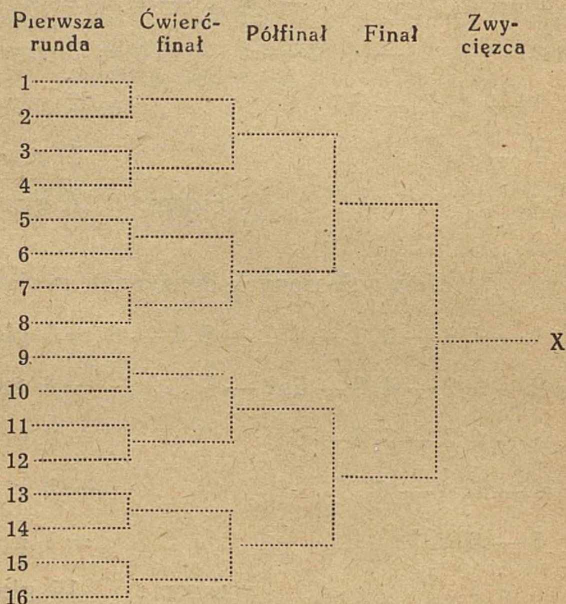
Przeprowadzenie rozgrywek tym systemem wymaga ułożenia *kalendarza rozgrywek* tzn. wyznaczenia terminów kolejnych spotkań dla każdej drużyny.

Tabela rozgrywek

systemem *„do pierwszej przegranej"*

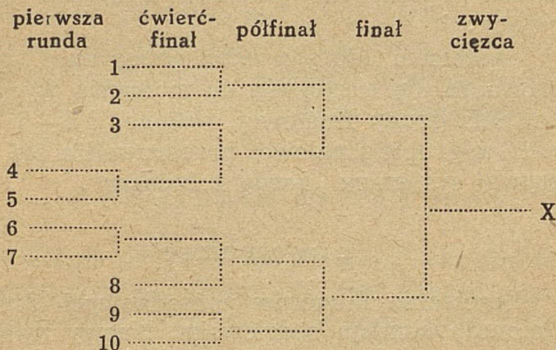
I

Parzysta liczba drużyn do końca podzielna przez dwa:



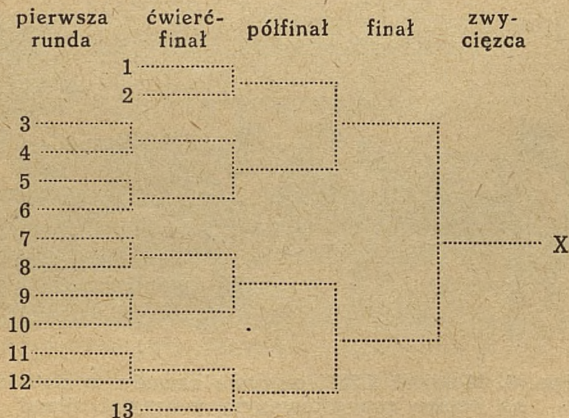
II

Parzysta liczba drużyn niepodzielna do końca przez dwa:



III

Nieparzysta liczba drużyn:



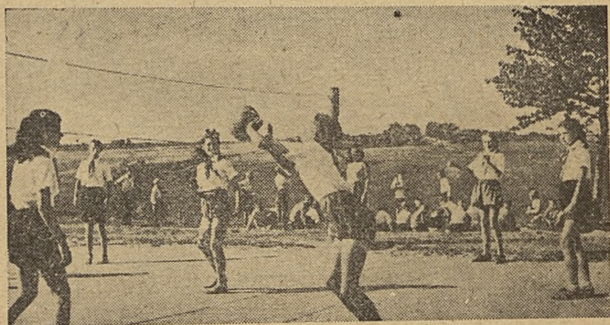
System mieszany

System mieszany polega na połączeniu dwóch poprzednich systemów w sposób następujący:

Systemem *„do pierwszej przegranej"* przeprowadza się rozgrywki do momentu wyeliminowania grupy finałowej, złożonej z 4—6 drużyn; w grupie finałowej przeprowadza się rozgrywki systemem *„każdy z każdym"*.

Losowanie

Losowania numerów porządkowych drużyn dokonuje komisja sędziowska. Nazwy zgłoszonych drużyn wpisuje się na oddzielne, nieprzezroczyste kartki papieru, które zwija się po-



Rys. 8. Młodzież LZS rozgrywa zawody w siatkówkę na boisku przygotowanym własnymi siłami

dobnie jak losy loteryjne i wkłada do pudełka. Wyznaczony członek komisji sędziowskiej wyciąga kolejno kartki z pudełka, a sekretarz wpisuje nazwy drużyn na arkusz, zaopatrując je kolejnym numerem porządkowym. W wypadku wycofania się drużyny z zawodów po przeprowadzonym losowaniu komisja sędziowska dokonuje automatycznego przesunięcia numeracji drużyn.

Zgłoszenie do zawodów

Każda drużyna ma prawo zgłosić określoną przepisami dla danej gry ilość graczy plus rezerwowych. Kapitanem drużyny jest jeden z graczy. W zgłoszeniu podać należy:

a) nazwisko i numer kapitana drużyny,
b) nazwiska i numery graczy,
c) nazwiska i numery rezerwowych.

Program zawodów

Programem zawodów dla rozgrywek w grach zespołowych jest kalendarz rozgrywek. Specjalnych programów minutowych nie układa się, gdyż czas trwania spotkań określony jest przepisami. Jedynie grom rozpoczynającym rozgrywki i finałowym można nadać bardziej uroczysty charakter, przewidując defiladę uczestników turnieju i rozdanie nagród.

Komisja Sędziowska

Komisje sędziowskie w poszczególnych rodzajach gier powinny mieć następujący skład:

siatkówka — sędzia główny, dwóch sędziów liniowych, sekretarz,

koszykówka — dwóch sędziów, sekretarz,

szczypiorniak — sędzia główny, dwóch sędziów bocznych, sekretarz,

piłka nożna — sędzia główny, dwóch sędziów bocznych, sekretarz.

Punktacja

Za zwycięstwo przyznaje się drużynie 2 punkty: w spotkaniach nie rozstrzygniętych każda z drużyn otrzymuje po 1 punkcie: za porażkę zalicza się 0 punktów. Suma uzyskanych w rozgrywkach punktów decyduje o miejscu drużyny.

Jeżeli dwie lub więcej drużyn mają jednakową sumę punktów, zwycięstwo przyznaje się drużynie, która uzyskała:

w siatkówce — lepszy stosunek setów,

w koszykówce — lepszy stosunek koszy,

w szczypiorniaku, piłce nożnej, hokeju — lepszy stosunek bramek.

PRZYKŁADOWE HASŁA
NA TRANSPARENTY

1. Zdobywając SPO — zdobywasz zdrowie i siły do nauki, pracy i walki o pokój.

2. Niech się rozwija braterska współpraca i przyjaźń sportowców walczących o pokój.

3. Sport wzmacnia siły do walki o pokój i Plan 6-letni.

Sportowcy zdobywajcie SPO.

4. Zdobywajcie odznakę Sprawny do Pracy i Obrony.

5. Wzmacniajcie swe siły do walki o pokój.

6. Masowe zdobywanie SPO to nasz wkład w wzmocnienie sił Polski Ludowej — ważnego ogniwa światowego frontu pokoju.

7. Każdy sportowiec bojownikiem o pokój.

8. Niech żyją przodujący w świecie sportowcy radzieccy.

W Y K A Z

materiałów dekoraeyjnych, w jakie powinien być wyposażony magazyn Koła Sportowego

L. p.	Specyfikacja	Ilość jednost.	materiał	wymiary
1	Portrety dostojników państwa (Polski i ZSRR), przywódców walki o pokój i demokrację.			
2	Szturmówki biało-czerwone	8	płótno	2 x 80
3	„ czerwone	8	„	„
4	„ niebieskie	8	„	„
5	chorągiew biało-ezerwona	1	„	3 x 1 m
6	„ czerwona	1	„	„
7	„ niebieska	1	„	„
8	sztandar zrzeszenia	1	„	„
9	płó no czerwone na transparenty	2	„	10 x 1 m
10	„ „ „ „	4	„	4 x 0,50 m
11	komplety liter alfabetu	4	biały karton	wys. 15 cm
12	„ „ „	2	„	wýs. 10 cm
13	drążki do szturmówek	24	drewno	2 m
14	„ „ chorągwi i transparentów	12	„	3 m
15	makieta odznaki SPO	1	dykta lub tektura	1 x 1,50 m
16	gwoździe	1/2 kg	żelazo	2 cale
17	klej			

PYTANIA KONTROLNE

1. Jakie rozróżniamy okresy w organizacji zawodów?

2. Z ilu i jakich części składa się program zawodów sportowych?

3. Co to jest program minutowy zawodów?

4. Kto organizuje zawody w kole sportowym?

5. Jak zorganizować punkt sanitarny na zawodach?

6. Jak wybrać trasę do biegu na przełaj?

7. Od którego roku życia można startować w Biegu Narodowym i w Marszach Jesiennych?

8. Jak ustala się w Biegu Narodowym kolejność przybywania zawodników na metę?

9. Jakie konkurencje wchodzą w skład trójboju lekkoatletycznego?

10. Jakie komisje sędziowskie przeprowadzają trójbój lekkoatletyczny?

11. Punktacja indywidualna w trójboju lekkoatletycznym?

12. Jak ustalić czas w biegu krótkim dwóm zawodnikom przy pomocy jednego czasomierza?

13. Jaki sprzęt jest potrzebny do przeprowadzenia skoku wzwyż?

14. Co to jest „styl dowolny“ w pływaniu?

15. Jak ustalić listę wyników na zawodach pływackich?

16. Jakie jest zadanie torowych na zawodach pływackich?

17. Jak sporządzić zastępczy ring bokserski?

18. Kiedy należy ważyć zawodników startujących w zawodach bokserskich?

19. W jakich wagach rozgrywamy zawody bokserskie?

20. Na czym polega system „każdy z każdym“, a na czym system „do pierwszej przegranej“?

21. Jak sporządzić listę zgłoszeń do zawodów w grach zespołowych?

22. Jakie są obowiązki kapitana drużyny?

PUNKTACJA DO TRÓJBOJU LEKKOATLETYCZNEGO

Kobiety i młodzież

Punkty	Kula kg	Granat 500 g	Skok wzwyż	Skok w dal	Dysk 1 kg	60 m	Oszczep 600 g
100	10.62	37.56	1.38	4.63	31.30	8.5	31.80
99	10.38	36.55	1.36	4.54	30.42	8.6	30.88
98	10.15	35.44	1.34	4.44	29.45	8.7	29.86
97	9.92	34.36	1.32	4.36	28.50	8.8	28.88
96	9.68	33.32	1.30	4.27	27.60	8.9	27.94
95	9.43	32.28	1.28	4.19	26.70	9	26.99
94	9.09	30.84	1.25	4.07	25.44	9.1	25.68
93	8.99	30.36	1.24	4.03	25.02	9.2	25.25
92	8.72	39.19	1.22	3.93	24.02	9.3	24.19
91	8.48	28.20	1.20	3.85	23.16	9.4	23.30
90	8.36	27.71	1.19	3.80	22.74	9.5	22.86
89	8.12	26.72	1.17	3.72	21.88	9.6	21.97
88	7.89	25.81	1.15	3.65	21.10	9.7	21.16
87	7.66	24.91	1.13	3.57	20.33	9.8	20.35
86	7.32	23.99	1.11	3.49	19.54	9.9	19.52
85	7.11	22.98	1.09	3.40	18.67	10	18.62
84	7.00	22.51	1.08	3.36	18.26	10.1	18.19
83	6.79	21.56	1.06	3 28	17 44	10.2	17.33
82	6.68	21.10	1.05	3.24	17.02	10.3	16.90
81	6.47	20.14	1.03	3.16	16.20	10.4	16.04
80	6.36	19.66	1.02	3.12	15.79	10.5	15.61
79	6.24	19.18	1.01	3.08	15.37	10.6	15.18
78	5.99	18.22	0.99	3.00	14.55	10.7	14.75
77	5.86	17.74	0.98	2.95	14.14	10.8	14.32
76	5.65	16.94	0.96	2.89	13.45	10.9	13.89
75	5.55	16.51	0.95	2.85	13.08	11	13.46
74	5.34	15.66	0.93	2.78	12.71	11.1	13.03
73	5.12	14.80	0.91	2.70	12.34	11.2	12.60
72	4.94	14.20	0.90	2.64	11.97	11.3	12.17
71	4.76	13.60	0.88	2.58	11.60	11.4	11.74
70	4.58	13.00	0.87	2.52	11.23	11.5	11.31
69	4.40	12.40	0.86	2.46	10.86	11.6	10.88
68	4.22	11.80	0 84	2.40	10.49	11.7	10.55
67	4.08	11.20	0.83	2.34	10.12	11.8	10.22
66	3.86	10.60	0.81	2.28	9.75	11.9	9.89
65	3.68	10.00	0.80	2.22	9.38	12	9.56

PUNKTACJA DO TRÓJBOJU LEKKOATLETYCZNEGO

Mężczyźni

Punkty	Bieg 100 m	Kula 7,25	Dysk 2 kg	Oszczep 800 g	Młot 7,25	Granat 500 g	Skok wzwyż	Skok w dal	Tyczka	Trójskok
100	12	11.70	35.89	50.34	36.96	66.17	163	616	3.25	12.57
99	12.1	11.47	35.49	49.74	36.44	64.91	161	612	3.22	12.48
98	12.2	11.25	34.39	48.08	35.00	63.71	159	599	3.15	12.24
97	12.3	11.01	33.60	46.90	33.98	62.45	157	590	3.07	12.07
96	12.4	10.83	33.03	46.05	33.24	61.55	155.5	583	3.04	11.04
95	12.5	10.60	32.27	44.90	32.25	60.33	153.5	574	2.99	11.77
94	12.6	10.42	31.69	44.03	31.49	59.28	152	567	2.95	11.65
93	12.7	10.18	30.90	42.85	30.47	57.78	150	558	2.89	11.47
92	12.8	10.01	30.35	42.02	29.75	56.80	148.5	551	2.85	11.35
91	12 9	9.77	29.55	40.82	28.71	55.40	146.5	542	2.79	11.17
90	13	9.60	28.98	39.96	27.97	54.42	145	535	2.75	11.05
89	13.1	9.42	28.40	39.10	27.22	53.44	143.5	528	2.70	10.92
88	13.2	9.19	27.65	37.98	26.25	52.04	141.5	520	2.66	10.77
87	13.3	9.01	27.07	37.10	25.49	50.92	140	513	2.61	10.63
86	13.4	8.83	26.47	36.21	24.71	49.80	138.5	506	2.57	10.50
85	13.5	8.66	25.92	35.37	23.99	48.76	137	499	2.53	10.38
84	13.6	8.40	25.39	34.53	23.26	47.64	135.5	492	2.49	10.24
83	13.7	8.30	24.74	33.61	22.46	46.60	134	485	2.45	10.12
82	13.8	8.13	24.17	32.75	21.72	45.55	132.5	479	2.40	9.99
81	13.9	7.95	23.59	31.88	20.96	44.38	131	472	2.36	9.86

Punkty	Bieg 100 m.	Kula 7,25	Dysk 2 kg	Oszczep 800 g	Młot 7,25	Granat 500 g	Skok wzwyż	Skok w dal	Tyczka	Trójskok
80	14	7.77	23.00	31.00	20.20	43.21	129.5	465	2.38	9.73
79	14.1	7.61	22.46	30.18	29.49	42.13	128	459	2.28	9.62
78	14.2	7.48	22.04	29.56	18.96	41.32	127	454	2.25	9.52
77	14.3	7.26	21.30	28.45	17.99	39.88	125	445	2.20	9.36
76	14.4	7.14	20.93	27.89	17.50	39.16	124	441	2.17	9.28
75	14.5	6.95	20.31	26.97	16.71	37.99	122.5	433	2.12	9.14
74	14.6	6.78	19.74	26.11	15.96	36.80	121	427	2.08	9.02
73	14.7	6.66	19.36	25.53	15.46	36	120	422	2.05	8.93
72	14.8	6.49	18.78	24.66	14.71	34.80	118.5	415	2.01	8.80
71	14.9	6.37	18.38	24.07	14.20	34	117.5	410	1.98	8.72
70	15	6.20	17.84	23.26	13.49	32.90	116	404	1.95	8.60
69	15.1	5.96	17.05	22.07	12.46	31.30	114	395	1.89	8.42
68	15.2	5.90	16.84	21.76	12.20	30.90	113.5	392	1.86	8.38
67	15.3	5.73	16.29	20.93	11.47	29.80	112	386	1.83	8.26
66	15.4	5.60	15.88	20.32	10.94	29	111	381	1.80	8.17
65	15.5	5.49	15.52	19.78	10.47	28.30	110	377	1.77	8.09
64	15.6	5.32	14.95	18.92	9.73	27.20	108.5	370	1.74	7.96
63	15.7	5.19	14.53	18.29	9.19	26.40	107.5	365	1.71	7.87
62	15.8	5.07	14.11	17.66	8.67	25.50	106	360	1.68	7.77
61	15.9	4.95	13.69	17.03	8.15	24.60	105	355	1.65	7.66
60	16	4.83	13.50	16.40	7.63	23.70	104	350	1.62	7.55

SPIS TREŚCI

WSTĘP

CZĘŚĆ OGÓLNA Str.

1. Jakie rozróżniamy rodzaje zawodów sportowych 7
2. Kto organizuje zawody w kole sportowym 11
3. Ogólne wskazówki organizowania zawodów 12
4. Jak podzielić funkcje na zawodach . . . 17

CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA

1. Czynności propagandowo-organizacyjne . 18
2. „ sportowo-techniczne 24
3. „ gospodarczo-porządkowe . . 34
4. Podsumowanie zawodów 42

CZĘŚĆ SPECJALNA

1. Imprezy masowe: Biegi Narodowe, Marsze Jesienne 43
2. Trójbój lekkoatletyczny 51

Str.

3. Zawody pływackie 65

4. Zawody bokserskie 69

5. Zawody w grach zespołowych (siatkówka, koszykówka, szczypiorniak, piłka nożna) 74

Pytania kontrolne 83

Punktacja do trójboju lekkoatlet‥ znego:

kobiety i młodzież 87
mężczyźni 88



Cena 1 zł 10 gr